ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№6 (165) март 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Спасибо за поддержку!

Минувшая зима была нелегкой для всей нашей семьи: сын сломал ногу и попал в больницу. Врачи сказали, что перелом очень сложный, со смещением, и у сына может остаться хромота на всю жизнь. Понадобились две операции и не один месяц, чтобы поставить его на ноги. А пока наш Валера болел, был момент, когда мы все упали духом. У меня от переживаний обострились многие болячки. Любая мать меня поймет: хуже нет, когда болеют дети, даже если они уже сами стали родителями. Очень сильно переживал наш внук, сынишка Валеры. Все ждал, когда они с папой снова будут в футбол играть, да, видно, устал ждать: начались слезы, капризы, плохое настроение. Из-за болезни Валера мог и работу потерять, а у нас сейчас, сами знаете, кризис. И материально было нелегко. Зато не упала духом наша невестка, хоть и пришлось ей разрываться между работой, больницей и нашим домашним «лазаретом». Она нашла доступные народные рецепты для всей семьи, причем в одной газете – «Лечебные письма». С тех пор мы с этой газетой подружились и больше уже не расстанемся. Честь и хвала врачам, которые вылечили моего сына, но и рецепты читателей нам очень помогли. Газета поддерживает людей и морально, она вселяет чувство оптимизма. Я такой исцеляющей газеты раньше никогда не встречала и решила на нее подписаться. Желаю мира вашим домам и крепкого здоровья вашим близким!

Конькова З. Ф., г. Липецк

ЦИТАТА

Надо обязательно бороться с болезнью, а чтобы борьба оказалась успешной – любите жизнь.

Белич М. А., г. Пенза

стр. 3

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Давайте поговорим сегодня на очень важную тему: о сложных жизненных ситуациях, которые часто лишают нас сил и надежды. Почему вдруг такая серьезная и грустная тема? Потому что среди читателей «Лечебных писем» есть немало тяжело больных людей, которым кажется, что они попали в безвыходное положение. Ведь и лекарства многим не по карману, особенно сейчас, во время экономического кризиса, и диагноз звучит «как приговор» (так нередко пишут наши читатели). Так есть ли выход из подобной ситуации? Конечно, есть, и в очередном номере нашей газеты вы найдете немало подтверждений этому.

«Если кто-то попал в трудное положение, не падайте духом, ищите выход, и вы обязательно его найдете!», – пишет наш читатель А.Ф. Хохлов из п. Лубяники Рязанской области. Его письмо вы найдете в рубрике "Хороший пример». Александру Федоровичу удалось самому справиться с такой бедой, как алкоголизм. А ведь многие опускают руки, потому что это заболевание считается неизлечимым.

Еще об одной «неизлечимой» болезни – бронхиальной астме в той же рубрике вы найдете письмо Л.А. Кононовой из г. Рудня Волгоградской области. И таких примеров в нашей газете немало. Пусть они помогут вам справиться с любыми трудностями! Ведь сейчас время Великого поста, когда люди испокон веков очищали душу и тело. А уныние, потеря веры – нам не помощники. Здоровья вам и всего самого доброго!

Редактор Ольга Петухова

Уважаемые читатели!
До 1 апреля вы можете досрочно оформить подписку на «Лечебные письма» на 2 полугодие 2009 г. Цена подписки для вас останется прежней.

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **6 АПРЕЛЯ**

Обращается к вам Чурикова Александра Петровна 1927 года рождения. Дорогие мои, прошу напечатать это письмо и поблагодарить человека, который нашел могилу моего отца ровно через 64 года после его смерти. А было это так.

Как-то в нашей газете я прочитала письмо о лечении, а внизу был адрес – тот город, где погиб отец во время войны.

В похоронке значится, что мой отец проявил героизм и мужество при выполнении боевого задания. Убит 20 июня 1944 года. Я долго искала могилу, но безрезультатно. Написала по указанному в газете адресу. И что же вы думаете?! После Дня Победы получаю подробное письмо и две фотографии с могилой моего отца. Все документально подтверждено. Отец похоронен в персональной могиле, а рядом еще захоронения, но их на фото немного. Я хотела сразу же поехать, но не смогла. Мне 82 года, но я еще надеюсь побывать на могиле своего отца.

Я сознательно не пишу фамилию того человека, которому буду благодарна до конца своей жизни. Это Западная Украина, г. Львов, а вы знаете, какие сейчас сложились отношения между нашими государствами. Но этот человек, Александр Иванович, читает «Лечебные письма» и догадается, что я пишу о нем. Я всегда поминаю в своих молитвах за здравие и Александра Ивановича, и всю его семью, и друзей, которые ему помогали. Низкий поклон от меня, моего мужа (ему 85 лет) и брата (ему 70 лет).

Дорогие мои, если кто ищет своих погибших отцов, сыновей, родных, надейтесь! Вот ведь 65-й год пошел после гибели отца, а я все же нашла его могилу с помощью дорогого человека! Могила ухожена, а ведь столько лет прошло! Очень прошу, Александр Иванович, не забывайте воина, которого вы разыскали. Низкий вам поклон.

Адрес: Чуриковой Александре Петровне, 301836, Тульская обл., г. Богородицк, п. Горняк, ул. Мирная, 10-1

У меня был инсульт 4 года назад, камни в желчном пузыре. Я написала в газету и попросила о помощи. Люди мне прислали рецепты, добрые советы. Но всем не могу ответить – очень много писем, а конверты у нас дорогие. Поэтому я вас очень прошу через газету поблагодарить тех, кто прислал мне письма. И в первую очередь я сердечно благодарю Букарева Юрия Викторовича из Санкт-Петербурга, Воронцову Татьяну из г. Анапы, Чубову из г. Миллерово Ростовской обл., Осадчий из г. Куйбышева Новосибирской обл., Ардашеву из г. Перми, Головкова из г. Армавира, Савину из г. Сочи, Людмилу из г. Рязани. Спасибо и всем остальным, кто написал мне!

Желаю вам крепкого здоровья, удачи и побольше светлых дней. Господь вам всем поможет, только верьте!

Адрес: Грачевой Ольге Михайловне, 141640, Московская обл., Клинский р-н, д. Опалево, 8

От всей души благодарю газету за то, что напечатали мое письмо. Я писала о том, что у всей нашей семьи (у меня, моей мамы и дочки) выпадают волосы. И я очень удивилась, когда однажды в почтовом ящике нашла целую пачку писем со всей России, и не только (даже из Украины). Столько советов! Я так благодарна всем людям, приславшим мне свои рецепты! Некоторыми из них мы уже начали пользоваться, но о результатах говорить пока рано.

Мне казалось, что в наше время очень трудно найти людей, готовых помочь не за деньги, а от чистого сердца. И теперь благодаря «Лечебным письмам» я поняла, что добрых людей очень много. Дай Бог вам всем здоровья и счастливой жизни в наше непростое время! Огромное вам спасибо от всей нашей семьи!

Адрес: Тепловодской Н.В., 659303, Алтайский край, г. Бийск, ул. Максимовой, д. 1, кв. 86

Я просила выслать мне православный календарь на 2009 год, но не очень-то надеялась. И вот приносит мне почтальон заказную бандероль. У меня сердце забилось от радости. Открыла конверт – а на меня смотрит Иисус Христос. Я так и прослезилась, радости моей не было предела. Дорогие мои, какое же вам огромное спасибо! Перечитываю календарь каждый день.

Мне 77 лет, «Лечебные письма» выписываю четвертый год, и мою газету читают очень многие. Это золотая газета. Надо еще выписать «Письма здоровья». Спасибо вам за доброту, всем читателям – крепкого здоровья, а газете – процветания!

Адрес: Тимофеевой В.Е., 164260, Архангельская обл., п. Плесецк, ул. Зеленая, д. 9б, кв. 1

Жизнь – главная ценность

Дорогие друзья, мы можем попробовать все вместе с помощью нашей газеты стать долгожителями. Стоит только захотеть – и у нас все получится, и наши болезни отступят. Ведь секрет здоровья и долголетия скрыт в самом человеке, в его отношении к жизни.

Я всегда читаю рубрику «Люди добрые, помогите!». А вдруг смогу кому-то помочь?! Ведь у меня и опыт, и среднее специальное медицинское образование. Но когда человек просит читателей о помощи в лечении и в своем письме признается, что ему из-за болезни уже жить не хочется, я ему не верю. Много лет работала в больнице старшей медсестрой и видела, как люди в любом возрасте и в любом состоянии цепляются за жизнь, стоит только им осознать реальную опасность. А пока еще терпимо, пока болезнь не взяла за горло, можно и поплакаться о том, что жизнь немила. Но не зря говорят, что слова нельзя бросать на ветер. Когда человек в депрессии: или просто говорит: «Надоело так жить», чтобы его пожалели, он к себе притягивает беду. Организм «слушает» все наши слова и мысли, и они для него – команды, сигналы к действию. Надо обязательно бороться с болезнью, а чтобы борьба оказалась успешной, надо любить жизнь. И правильно лечиться, и общаться с людьми, быть более открытыми, тогда и помощь придет от Бога. Я верю и в Бога, и в народную медицину, и в официальную. А также верю в людей. Когда мне сказали, что у меня «предонкология, и это не лечится», я сначала испугалась, а потом приуныла. Мысленно уже попрощалась с родными и близкими, стала часто плакать и замкнулась в себе. Тогда через несколько месяцев у меня нашли еще и онкомаркеры. Вот тут я спохватилась.

Мне помог собственный опыт работы в больнице. Я вспомнила одну старушку, которая часто лежала у нас на отделении. Она ненавидела всех врачей и говорила: «Оставьте меня в покое, дайте мне умереть! Не хочу так жить и лечиться ни за что не буду». Всем было очень жалко ее родственников, которые пытались ее поднять на ноги и постоянно уговаривали. Но вот эту бабушку в очередной раз привезли на «скорой» в безнадежном состоянии. Уже умирая, она умоляла: «Сделайте мне операцию, я на все согласна!». Но делать операцию было уже поздно, надо было раньше лечиться.

Вспомнились мне и другие больные: в инвалидных колясках, на искусственной почке – всем хотелось еще пожить, и люди боролись за жизнь. Тогда я свои депрессивные мысли выбросила из головы и начала действовать. Стала искать реальную помощь, просила ее у Бога, у врачей и у добрых людей. А когда сердце открылось навстречу людям, настроение изменилось и самочувствие улучшилось. Я верила и верю, что нет неизлечимых болезней, и начала лечение. А на очередном обследовании онкомаркеров уже не оказалось. Врачи сказали, что первый тест был ошибочным, что такое случается. Да, возможна диагностическая ошибка, и я как медик об этом знаю. Но также возможен и другой вариант... Я верю в чудо. Ведь сама наша жизнь – уже великое чудо, и мы должны всегда помнить об этом. Желаю всем вам крепкого здоровья, долголетия и много душевных сил!

Белич М.А., г. Пенза

От чего зависит наше здоровье? Да от всяких пустяков, от привычек и разных навыков, которые теперь не передаются в семьях. Вот, например, умение правильно одеваться детям не передается. Это большая ошибка.

Будьте благоразумны

Только-только начало пригревать солнышко, птицы запели, а я с тревогой смотрю на свою 16-летнюю внучку. Взрослая девица, а ума-то еще не хватает, чтобы поберечь себя. Всю зиму мы ее выхаживали, лечили от пиелонефрита. А тут не успел снег растаять – она опять в школу собралась с голым пузом. Знаете, мода сейчас такая: девчонки ходят в коротких куртках, которые даже до пупа не достают, и в джинсах, чуть прикрывающих, как говорится, жизненно важные органы. Да не все органы! Спина и живот – голые, едва тонкой блузкой прикрыты, чтобы учителя в школе не ругались, поэтому почки опять под угрозой.

От земли сейчас идет холодная испарина – последний выдох зимы. И для здоровья такие испарения очень опасны. Особенно надо поберечься всем легочникам и людям, склонным к воспалениям почек, мочевого пузыря, суставов, а также страдающим радикулитом. Нельзя так ходить, как девчонки ходят. Мода пройдет, а болезнь потом не отвадить.

В нашей семье знахарь – я, и мне приходится каждого лечить, чуть что. Мне знания передал дед, а его в деревне все уважали. Он и в травах разбирался, и погоду без синоптиков знал на год вперед. Мне уже много лет, и многое я начал забывать, но вот «Лечебные письма» выручают: 4 года назад подписался на газету и завел толстую тетрадь с народными рецептами. Хорошие рецепты люди присылают в газету, но и они не помогут, если управы на этих подростков не найдется. Да что подростки! Еще не известно, кто кому пример подает. Летом и моя старушка решила вырядиться по последней моде. Я ее с голым пузом на улицу не пустил, хоть и тепло было. Ничего, поголосила и переоделась. А женщины ходят и в возрасте, и с жирными складками на животе. Неэстетично – вот что я скажу, и большинство мужчин на моей стороне. А главное – глупо. Одежда эта неудобная и вредная, она стягивает тело и нарушает кровообращение. Часто она из синтетики, поэтому и кожа не дышит. Хочу вам рассказать, что в старые времена не зря прикрывали именно те места, которые сейчас оголяют. Да еще и пояса-обереги носили на всякий случай. Знаете, люди разные бывают: у кого добрый глаз, а у кого... Упаси, Господи!

В общем, одевайтесь тепло, особенно ранней весной, а то и почки, и пузырь застудите и без потомства можете остаться. По врачам-то сейчас не набегаешься. Женщины! Будьте благоразумнее, объясняйте детям, что здоровье дороже всего и нечего гнаться за чужой модой. У нас тут не Рио-де-Жанейро, на первое мая еще снег может пойти! Желаю всем успехов в лечении.

Михайлов П.В., Ленинградская обл., г. Выборг

ОЧИЩАЮЩИЙ ОВЕС

Все, кто, так или иначе, связывает себя со здоровым образом жизни, каждую весну старается очистить организм, это становится нормой жизни. Я тоже много лет занимаюсь этим, но хочу рассказать, как я это делаю. Я использую для очищения исконно русское средство, а именно – овес. Расскажу, что я делаю.

200 г овса (неочищенного) заливаю 2 литрами воды, ставлю на огонь, довожу до кипения и варю еще 40 минут, помешивая, чтобы овес как можно больше отдал своих питательных веществ. Затем процеживаю и пью этот отвар в течение недели по 4–5 раз в день по полстакана.

Оставшийся овес не выбрасываю, снова заливаю водой и кипячу на слабом огне в течение 1 часа. Эту воду я добавляю в ванну или окатываюсь ею после душа. Вы не поверите, но это действует на кожу получше многих кремов и лосьонов. Кожа становится эластичной, снимаются раздражения, после зимы она снова приобретает здоровый ухоженный вид. А все вместе – прием отвара и ополаскивания снимают усталость, в целом укрепляют организм, избавляют от стрессов и раздражения, освобождают от шлаков. Очень хорошо после такого лечения чувствует себя наш кишечник и весь пищеварительный тракт, оздоравливаются также и печень, и почки. Нельзя сбрасывать со счетов и тот факт, что овсяный отвар содержит большое количество витаминов, которых в это время нам всем так не хватает. А в итоге – это совершенно необременительный простой способ оздоровления и обновления весной.

Елена Викторовна Черновицкая, г. Краснодар

КАК Я УПРЕЖДАЮ АЛЛЕРГИЮ

Хочу поблагодарить редакцию «Лечебных писем» за своевременные подсказки, которые вы публикуете в этой рубрике. Именно с вашей помощью я научился упреждать приступы аллергического насморка, которые у меня ежегодно случаются во время цветения растений. Я, конечно, пользовался доступными лекарствами, на время мне становилось лучше, вернее, дышать свободно я мог только, если пил таблетки. Но кому же захочется пичкать себя лекарствами? Я тоже искал разные народные средства, и только недавно понял, в чем была моя ошибка: я слишком поздно начинал бороться с аллергией. А вы мне подсказали, что начинать лечение надо заранее, тогда будет толк. В прошлом году лечение я начал в начале марта, и за многие годы это была первая весна, которую я встретил относительно спокойно. Аллергия была, но гораздо мягче я перенес ее. В этом году я тоже уже начал лечиться. Самое главное, что такое лечение комплексно действует на организм, очищает почки, выводит токсины.

1 чайную ложку измельченного хвоща полевого я заливаю стаканом крутого кипятка, 10 минут настаиваю, процеживаю и принимаю этот настой утром, за 30 минут до завтрака. И так – каждый день в течение месяца.

Мало того, у меня волосы стали гуще, общее состояние заметно улучшилось, я даже помолодел, так говорит моя жена. Единственное, что я знаю из противопоказаний к употреблению настоя из хвоща полевого – больные почки или камни в почках. Но полезных свойств у этого растения очень много, и самое главное для меня – он выводит из организма те вещества, на которые у меня возникает аллергия.

Леонид Алексеевич Слюсаренко, г. Волгодонск

ЧАЙ ОТ КАШЛЯ

Хочу дать совет тем читателям «Лечебных писем», которые, как и я, если простужаются, то больше всего страдают от кашля. Прямо беда какая-то, даже обидно – у людей насморк как насморк, а у меня не просто насморк, а с изнуряющим кашлем. И так продолжалось почти всегда, хотя я никогда не болела воспалением легких или бронхитом. Но однажды мне случайно достался народный рецепт, которым я пользуюсь уже года два, и он мне действительно помогает не просто избавляться от кашля, но и улучшает состояние бронхов, потому что теперь даже при простудах я чувствую себя лучше, свободнее как будто. Во всяком случае, даже если и кашляю, то это уже не так больно, как раньше.

Сначала надо приготовить травяной лекарственный сбор: смешать 2 части сушеных ягод черной бузины, 1 часть травы пажитника сенного, 1 часть плодов фенхеля, 4 части липового цвета, 4 части фиалки трехцветной и 3 части корня солодки голой. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, накрыв крышкой. Принимать по полстакана 4–5 раз в день в период обострения.

Я понимаю, что справиться с кашлем можно при помощи очень многих лекарственных растений, и разным людям помогают самые разные рецепты. Но мне кажется, в этом сочетании растения наиболее полно устраняют проблему в дыхательных путях. Просто есть еще одно правило: если уж ты начинаешь лечиться травами, надо терпеливо пройти полный курс лечения, тогда потом можно по мере необходимости поддерживать себя коротким или даже однократным приемом настоя. Буду очень рада, если этот рецепт, как и мне в свое время, поможет многим людям вылечиться.

Светлана Гордеева, г. Пятигорск

КАК УЛУЧШИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Весной, когда вся природа обновляется, человеку тоже самое время подумать о себе, о своем здоровье, взбодриться, изнутри почиститься. И совсем необязательно для этого устраивать многодневные марафоны с голоданием, очистительными процедурами и так далее. Хотя ограничение в еде весной – мудрая вековая традиция, не зря же в это время проводятся посты. Это дает возможность организму мобилизоваться, улучшить работу всех внутренних органов, активизировать обмен веществ. Народная медицина настолько изобретательна, что каждый человек может найти нечто свое. Я много лет интересуюсь оздоровительными методиками, и для себя нашел проверенное временем средство, которое усиливает все жизненные процессы

в организме, это как раз то, чего так не хватает весной. И это средство – мумие. Я пришел к выводу, что мумие можно использовать для лечения практически любой болезни в качестве примочек, компрессов, припарок, обмываний, также принимая внутрь. А для активизации обмена веществ я делаю следующее:

> 4 г мумие растворяю в 15 столовых ложках воды. Принимаю раствор по 1 чайной ложке два раза в день – натощак утром и перед сном вечером. Запиваю водой и при этом ночью уже воду не пью. Курс оздоровления может продолжаться 2–3 недели.

Можно запивать мумие и молоком, но по собственным ощущениям могу сказать, что водой лучше. Еще хочу добавить, что очень важно купить правильное мумие. Лучше покупать его у проверенных людей. Мне также показалось, что от аптечного мумие эффект меньший. Несколько лет я весной таким вот способом помогаю себе, результатом доволен.

Петр Геннадьевич Береснев, г. Смоленск

ВРЕМЯ РИСКА ДЛЯ СЕРДЦА

Когда на человека обрушивается беда со здоровьем – болезнь, то только первое время он испытывает панику, а потом постепенно привыкает к новым обстоятельствам, и даже ухитряется приспосабливаться к новым условиям, и продолжает жить дальше. Это я о себе говорю. После того как перенесла инфаркт пять лет назад, первое время я жить боялась в полном смысле, а потом постепенно научилась поддерживать свое сердце, чтобы оно работало без стрессов и перебоев. Говорят, что самое трудное время для сердечников – это межсезонье. Я ни разу не дожидалась этого времени без специальной своей поддержки, ведь известно, что «береженого Бог бережет». Давно научилась применять лекарственные травы, много их уже перепробовала, использую регулярно разные растения на протяжении всего года. А весной начинаю поддержку сердца с горицвета, его еще называют адонисом весенним.

> 1 столовую ложку измельченной травы горицвета заливаю стаканом крутого кипятка, кипячу на умеренном огне 3–5 минут, после чего долго настаиваю – от 3 до 5 часов. После этого процеживаю, принимаю по 1 чайной ложке один раз в день натощак перед завтраком. Курс профилактики сердечных заболеваний длится 10–12 дней.

Это же средство я использую и в качестве первой помощи, если предчувствую сердечный приступ. Не знаю, как конкретно это действует на сердце, знаю только, что препараты адониса замедляют сердечные сокращения, увеличивают ударный минутный объем сердца, устраняют застойные явления и отеки, успокаивают нервную систему (так, по крайней мере, объяснил мне врач). Единственное предостережение – лечение адонисом нужно проводить курсами, соблюдая точность дозировки. В настоящий момент состояние моего сердца больше не вызывает беспокойства, я чувствую себя уверенно.

Елизавета Георгиевна Мазикина, г. Тверь

Выход всегда найдется

Когда я вышел на пенсию, захотелось купить свой дом, завести свое хозяйство, посадить сад. И я купил дом в Средней полосе России.

Когда я приехал в село, там еще работал совхоз, были коровы, и техника, и пилорама. Но вскоре совхоз развалился, люди остались без работы, и тут началась повальная пьянка. Водка стоила дешево, и люди стали пить по поводу и без него. В доме мне захотелось все сделать по-своему, но были такие работы, с которыми справиться одному не под силу. И приходилось обращаться за помощью к людям. За услуги я бы заплатил им деньгами, но не тут-то было: человек требовал выпивки и говорил, что один он пить не будет. И сам предлагает хозяину выпить с ним. У нас ведь так принято: если не пьешь, значит, не уважаешь. Вот так незаметно для себя я превратился в алкоголика. Пойти закодироваться мне в моем возрасте было стыдно. И стал я искать выход. Если кто-то попал в трудное положение, не падайте духом, ищите выход, и вы обязательно его найдете!

В то время я увлекался народной медициной, у меня было много рецептов из газет. Прежде всего, мне надо было успокоиться. Я узнал, есть такая трава – пустырник. Он в 4-6 раз лучше успокаивает, чем валериана. Замечу, что пустырник понижает давление, и если у кого давление пониженное, то принимать его нельзя. Еще пустырник обладает мочегонным действием.

Вот я взял столовую ложку травы, залил ее кружкой кипятка и дал покипеть на слабом огне 2–3 минуты. Как остынет, можно пить отвар по 1 ст. л., не больше (или 1 глоток). Принимать его надо тогда, когда захочется выпить водки. И отвар должен быть горьким, как водка.

Действие отвара такое. Если похмелиться водкой, то у некоторых алкоголиков потребность в спиртном появится через 2-3 часа, а при приеме отвара выпить захочется на 2 часа позже. Так к утру выпивать уже не захочется. Во время лечения спиртного (даже пива) не пить. Этот метод лечения быстрый и эффективный. И это самый легкий выход из состояния алкоголизма. Когда человек выздоравливает, он свой алкоголизм вспоминает как самое страшное, и при этом обретет нормальную жизнь.

Алкоголизм – это не привычка, а болезнь. Словно трясина, он засасывает человека медленно, но верно. Люди, будьте благоразумны!

Адрес: Хохлову Александру Федоровичу, 391325, Рязанская обл., Касимовский р-н, п/о Лубяники, до востребования

Больше не болеем

В «Лечебных письмах» № 3 за февраль 2009 года я прочитала письмо Тычинкиной Ангелины Александровны о болезни ее сына (у него бронхиальная астма). В прошлом году приезжала моя племянница из Ташкента, так вот она тоже болела бронхиальной астмой и тоже ходила с ингалятором.

Из больницы племянница не вылезала и уже ходила «по стенке». И вот ей в очереди к врачу кто-то посоветовал пить овсяный кисель. Она варила жидкую кашку, потом цедила ее через ситечко и пила как кисель с сахаром или медом. Кисель надо пить 1 год или больше.

Племянница вылечилась полностью, совсем забыла про ингалятор, но ей посоветовали еще обращаться к Богу, исповедоваться, причащаться. Она уверена, что ей Бог помог. Теперь племянница ходит в церковь и благодарит Бога за исцеление. Пишу вам, потому что такой болезнью страдают многие. Может, этот рецепт еще кому-нибудь поможет. Скоро уже год, как и мы с дедом пьем овсяную «кашку» (я ее не процеживаю).

Покупаю овсяную крупу «Геркулес», не требующую длительной варки. Беру 2 ст. л. с горкой, заливаю кипятком на 10 мин., потом варю минут 5–7, немного подсаливаю, и мы с удовольствием выпиваем перед завтраком по стакану этой «кашки».

И еще один рецепт – от бронхита. Мне 70 лет, из них 50 я болела бронхитом. А вот этой зимой, слава Богу, чувствовала себя намного лучше. Мы еще дочке дали этот рецепт.

Смешать по 500 г меда и спиртного, алоэ трехлетний (у меня был цветок, я все его листья перемолола, и получился почти стакан). Все выложить в банку, поставить в темное место дней на 7–10 (точно не помню), помешивать каждый день. Потом процедить и пить по 2–3 ст. л. каждый день, пока не кончится настойка.

Во время лечения должна быть обильная мокрота. Но у меня откашливается и по сей день по кусочку (с булавочную головку) густой гной, накопившийся за 50 лет. Не знаю, что мне помогло: овсянка или эта настойка, но минувшей зимой я не болела бронхитом.

Адрес: Кононовой Лидии Александровне, 403601, Волгоградская область, г. Рудня, ул. Октябрьская, 14, т. 8-927-258-42-89 (кв. нет)

Все в наших руках!

Мне 35 лет, я стала собирать народные рецепты после пережитой несколько лет назад очень сильной депрессии, которая продолжалась не один год. Антидепрессанты не помогали.

Только переезд в деревню, переход на здоровое питание, обращение к духовной литературе, работа над собой вернули меня к жизни. Конечно, помогла мне поддержка родных людей, и прежде всего мужа. Из трав я курсами пила только зверобой (вычитала, что он хорошо помогает при депрессии). Но самое главное то, что я все свои старые убеждения сменила на новые. Мне раньше казалось, что я не в силах изменить ту жизненную ситуацию, которая мне не нравилась, что обстоятельства сильнее меня. Но сейчас, прочитав книги Л. Хей, М. Норбекова, В. Синельникова, В. Жикаренцева, В. Мегре, А. Некрасова и других авторов, обратившись к Богу, к вере в высшие силы, я записала для себя следующие позитивные утверждения.

- Да, у меня были неудачи, но ведь была и удача, которая меняла мою жизнь. А неудачи учили меня, как не надо действовать.
- Мое будущее в моих руках! Я

учусь действовать. Я беру ответственность за свою судьбу в свои руки.

• Сложные ситувции – это те уроки, которые я привлекла в свою жизнь. Время и усилия, прилагаемые мной, помогают мне решить проблему.

• Учась понимать и принимать себя, я учусь принимать и прощать других людей.

• Действуя постепенно и целенаправленно, я строю жизнь так, как считаю нужным. Я творец своей судьбы.

Я открываю в себе силы менять жизнь так, как мне нравится.

• Мои намерения чисты, и поэтому меня ведут высшие силы, обеспечивая мне полную безопвсность в этом мире.

И так я поступала с любыми своими плохими мыслями, страхами – меняла их на позитивные. Например, если у меня возникал страх, что моя жизнь будет только хуже, я тут же формулировала новую мысль: «Роль жертвы не для меня. Я отпускаю обиды, я впускаю в жизнь радость и благополучие». Или, например, закралась мысль: «Как бы я ни старалась, все равно ничего не изменится». А я меняю ее на новую, позитивную: «Если у меня ничего не меняется, значит, я что-то делаю не так. Жизнь – это вечное движение. Я извлекаю уроки из своих ошибок и строю жизнь такой, какой хочу ее видеть. Я выбираю жизнь. Я выбираю перемены. Я открываюсь радости жизни».

Работая каждый день с этими новыми утверждениями, я начала поновому чувствовать, воспринимать и видеть мир. Мои новые мысли в большей степени соотносятся с законами Вселенной, поэтому они создали общий позитивный фон моей жизни, внесли в нее гармонию и покой. Уже захотелось общаться с людьми, помогать им. И я поняла, что причина моей депрессии – зацикленность на своих проблемах.

Сейчас все в жизни хорошо, но мое увлечение народными рецептами, тибетской медициной и высшими знаниями никуда не ушло. И хотелось бы переписываться с единомышленниками, духовными людьми, обмениваться опытом. А если кому-то плохо, знайте, что это только результат ваших неправильных действий, совершенных когда-то, или негативных мыслей. И только от вас зависит, оставаться в таком состоянии или изменить все к лучшему. Все в наших руках! И еще, если вы запутались в жизни, если вам кажется, что нет выхода из сложившейся ситуации, что вы зашли в тупик, то просто обратитесь к высшим силам, к Богу. Помолитесь искренне, от всего сердца – и помощь обязательно придет!

А теперь посылаю вам несколько проверенных народных рецептов из моей копилки. Может быть, они еще не известны нашим читателям. Буду рада, если кому-то они помогут.

• От **анемии:** смешать в равных количествах (по объему) кагор, мед, соки лимона, клюквы, свеклы и моркови. Смесь настаивать 3 дня в темном месте при комнатной температуре, а после хранить в холодильнике. Принимать по 50 г 2–3 раза в день до еды. Анемия проходит за 2 недели.

• При **диатезе** у детей рекомендуется давать им перед сном немного тертой брюквы.

• Избавиться от **полипов** помогает настой из свежих еловых веточек, которые лучше собирать в сентябре–октябре. Заварить как чай и пить по половине ствкана 2–3 раза в день.

• При **нагноении ран или язв** прикладывать на ночь салфетку, смоченную ряженкой.

А напоследок хочу поделиться со всеми читателями «Лечебных писем» весенним стихотворением Н.Д. Спириной, которое мне очень понравилось.

Весенняя песня

Приходит весна из далекого края,
Из области солнечных дней,
И мы, злую зиму во мрак провожая,
Привет посылаем весне.
Мы скоро забудем, как выли метели,
Кружилась и злилась пурга,
Как черные тучи грозою гудели,
И сердце сжимала тоска.
В весеннее утро навстречу восходу
Распахнуто настежь окно,
Из светлой обители счастье приходит,
Которое нам суждено.
Готовы, готовы мы
радостно встретить
Эпоху любви и добра!
И всем, кто уснул и весны не заметил,
Пора пробудиться, пора!

Адрес: Кулик Елене, 659624, Алтайский край, Смоленский р-н, с. Солоновка, ул. Луговая, 3

Пусть судьба хранит вас от бед

С большим интересом читаю рубрику «Сезон здоровья», в которой люди делятся своими проверенными рецептами. Так как у меня тоже есть проблемы со здоровьем, то, помимо медицинской помощи, я ищу помощи у травников, фитотерапевтов.

Много времени я уделяю ежедневным физическим нагрузкам, занимаюсь закаливанием. И все-таки болезнь иногда дает о себе знать. А тут вычитала уникальный рецепт, который полностью излечивает мою болезнь. Конечно, сразу же написала письмо автору этого рецепта и попросила его выслать мне настойки. Ответ не заставил себя долго ждать. Получив его, я очень внимательно все перечитала. Но там прежде всего речь шла о переводе денег – 5000 рублей. Сумма для нас, пенсионеров, немаленькая. Как переслать перевод, как уведомить о том, что он выслан, из письма не ясно. Меня смущало то, что нужно было перевод отправить на абонентский ящик. В письме убедительная просьба – выслать деньги до 1 марта, и тогда мне будут отправлены настойки, рецепты, методики по их применению. Я написала еще одно письмо этому уважаемому фитотерапевту с просьбой отправить мне ксерокопию паспорта с пропиской и номер телефона. Ответ был получен в первых числах февраля. Но, к моему сожалению, документов, конечно, в нем не оказалось и номера телефона тоже. Зато письмо было написано сухо, с сожалением, что травы все закончились, настойки тоже, так как деньги не перечислены. Все это меня и заставило взяться за ручку и написать вам.

Душа болит от того, что на нашем страдании, на наших болячках кто-то пытается заработать деньги. А где же милосердие, сострадание? Вот в послевоенные годы всем очень тяжело жилось в деревне, а ведь люди делились последней краюшкой хлеба! Так что, милые мои, родные люди, читатели газеты «Лечебные письма», не всегда доверяйте тем, кто за деньги хочет вылечить вас. Будьте здоровы, и пусть судьба хранит вас от бед!

Адрес: Козловой Галине, 636840, Томская обл., г. Асино, а/я 24

БЫСТРО И ЭФФЕКТИВНО

Хочу внести свой вклад в нашу копилку. Вот рецепт от ангины для взрослых.

Как только почувствовали, что стало першить в горле, на ночь отрежьте пластинку прополиса и положите за щеку или под язык. Ангины как не бывало!

У меня были две старые миомы, которые уже зажили, но образовался полип матки. И еще сделали выскабливание, после чего началось кровотечение. Что только не делали – кровотечение не прекращалось. Как-то я пришла на укол, и медсестра Галачурская Ольга Юрьевна мне подсказала попить аптечный экстракт водяного перца. И уже на третий день кровотечение прекратилось. Вот так быстро и эффективно помогло простое средство. Может, кому и пригодятся мои советы.

Адрес: Гращенковой Татьяне Ильиничне, 236011, г. Калининград, ул. Машиностроительная, д. 152, кв. 15

ЛЕКАРСТВА ИЗ ПРЯНОСТЕЙ

«Сотни советов не заменяет собственного опыта» – так гласит пословица. И я высылаю вам рецепты, которые проверены на собственном опыте. Все их компоненты всегда у нас под рукой. Ведь любая хозяйка имеет на кухне восточные пряности, которые помогают делать еду вкусной и полезной.

• **При простуженных, воспаленных почках**, или если вы промочили ноги и долго оставались в промокшей обуви, необходимо смешать по 1 ст. л. сока имбиря, меда и 1 стакан молочной сыворотки. Эту смесь выпить и лечь в постель. Снадобье убивает микробов, разогревает организм. Его хорошо принимать на ночь перед сном.

• **От почечных воспалений и болях в горле** взять 1 ч. л. сушеного базилика (или 1 ст. л. свежего измельченного), залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить как чай в течение 10 дней.

• **Чтобы очистить кровь и разогреть организм**, надо сделать настойку из восточных пряностей: взять по 1 ч. л. порошков имбиря, мускатного ореха, куркумы, гвоздики, корицы, залить стаканом хорошей водки и настоять 7 дней. Берем 1 ч. л. меда и заливаем 1 стаканом горячего молока с добавлением в него 1 ст. л. настойки.

Здоровья вам! Не простужайтесь. Адрес в редакции.

Мария Кузьминична Куликова, Пензенская обл., г. Каменка

ОТ ПОЛИПОВ, КИСТ И ОПУХОЛЕЙ

Решила написать вам рецепт от полипов, кист, опухолей и спаек. Мне этот рецепт дала одна женщина, мы с ней познакомились в поезде.

Она говорила, что у нее были полипы в желудке, и ей этот рецепт тоже дали. Женщина выпила бутылку целебной настойки и пошла на УЗИ, а полипы больше не выросли. Она стала готовить вторую порцию и вспомнила, что в первую не положила перец. Во вторую бутылку она уже положила все, и когда ее выпила, пошла на УЗИ. Оказалось, что полипов нет!

Этот рецепт я дала одной женщине, у которой была киста на яичнике. Она выпила 2 бутылки настойки, и кисты не стало.

Взять по 1 ст. л. полыни горькой сушеной и полыни каменной, 1 ч. л. почек березовых, 1 мелко нарезанный лист алоэ, перец горький красный (шкурка примерно с пятак). Настаивать в 0,5 л водки 10 дней, затем обязательно процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды. Настойку разводить водой (1 ст. л. настойки и 3 ст. л. воды). Выпить лучше 2 бутылки.

Полынь каменная – это маленькая темно-серая полынь, которая растет на камнях или на песчаной почве, но у меня ее больше нет.

Я вам писала, что ищу двоюродную сестру, которую не видела 60 лет. С помощью нашей газеты я нашла ее, и мы сейчас встречаемся! Огромное вам спасибо.

Адрес: Мальцевой (Шилковой) Зинаиде Гавриловне, 457145, Челябинская обл., Троицкий р-н, с. Ясные Поляны, ул. Ленина, д. 49, кв. 4

ЕСЛИ ЛОМИТ СУСТАВЫ

Есть у меня такой рецепт, на который не надо тратить ни копейки денег. Помогает, когда суставы очень ломит или, как в народе говорят, грызет.

Мне 70 лет. Года 2 назад у меня так суставы ломило, что никакие мази не помогали, только одна трата денег. Невозможно было заснуть, ломило от бедра до пятки. Однажды ночью я лежала, и у меня даже нервы не выдержали. Я заплакала от того, что не знала, как себе помочь. Потом стала вспоминать, что когда-то об этом читала, и вот что мне со временем помогло.

Помыть 0,5 стакана луковой шелухи, залить 600 г воды, прокипятить 5 мин., 1 час настоять, процедить и налить в баночку. Я пила отвар понемногу, по 2–3 глотка несколько раз в день, а на ночь убирала в холодильник. Этого хватает на 3 дня.

Я страдаю аллергией, но отвар пила спокойно. Это средство не обезболивающее, а лечебное, и лечиться надо больше месяца – тогда вы почувствуете облегчение.

Когда ломота проходит, можно отдохнуть несколько месяцев, но если почувствуете, что болезнь опять вернулась, продолжайте лечение.

От ломоты в суставах также помогает яблочный уксус, но его надо пить все время, чтобы помог. На стакан кипятка берите 1 ст. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. меда.

И еще совет. С возрастом ногти на ногах становятся жесткими, и когда надо их обработать, я отвариваю луковицу. Сначала разогреваю воду и перед сном держу в ней ноги. В городе у нас вода очень мягкая, а вот за городом жесткая, поэтому приходится в нее добавить соду, уксус, чтобы смягчить. Потом вареную луковицу надо наложить на ногти, на пятки и надеть капроновые старые носки.

Сверху – целлофановый мешок и еще носки. Все это делать на ночь, под ноги положить клеенку. Утром опять разогреть воду и подержать в ней ноги. Ногти, кожа становятся очень мягкими, и можно чистить ноги, подстригать ногти. А после обработки ноги надо смазать любым жирным кремом и надеть чистые носки.

Адрес в редакции.

Лидия Александровна Аксенова, Ленинградская обл.

ВОЛШЕБНАЯ НАСТОЙКА

Расскажу вам такую интересную историю. Сестра в Ташкенте заболела, диагноз фиброма матки (до 4 недель). А у мужа ее был радикулит, и ей дали рецепт для мужа.

Собрать полную банку (0,5 л или 1 л) первых цветков одуванчиков (головок), залить «Тройным» одеколоном полностью, оставить в темном месте (не помню, на какой срок) и растирать спину.

Сестра стала растирать мужу спину и примерно через месяц вдруг заметила, что у нее на пальце руки исчезла суставная шишка, довольно застарелая. И тогда она решила смазывать себе этой настойкой низ живота.

Сестра стояла на учете у специалиста и раз в год должна была ходить на осмотр. И следующий осмотр ее порадовал: фиброма исчезла. Вот, оказывается, какая волшебная настойка!

Адрес: Анне, 614032, г. Пермь, а/я 1066

ХВОЩ ПРОТИВ ПСОРИАЗА

Пишу вам рецепты, проверенные моей семьей.

• **Хвощ от псориаза.** На 700 мл воды я брала 2 ст. л. сушеного измельченного хвоща. Кипятила 5 мин., настаивала и через 3 часа процеживала. Применяла отвар для ежедневного обмывания тела, полотенцем не вытиралась, обсыхала на воздухе. Купалась в теплой воде без мыла, чтобы не раздражать болячки. Уже через 10 дней лечения хвощем маленькие болячки побледнели и исчезли, а большие прошли дней через 15. Тело полностью очистилось от болячек за 25 дней, но для профилактики я и по сей день не прекращаю обмываться отваром хвоща каждые 2–3 дня. Лечитесь, поможет!

Дай Бог всем крепкого здоровья!

Адрес: Волковой М.Г., 394090, г. Воронеж, ул. Новосибирская, д. 41, кв. 28. Тел. (4732)-45-41-88

ПРОВЕРЕНО НА СЕБЕ

Сообщаю вам рецепты, которые помогли мне и моему сыну.

Первый рецепт – для Кирилла, которому 3,5 года («Лечебные письма» № 3 за февраль). Когда моему сыну было 3,5-4 года, у него были аденоиды. Уже назначили операцию, и вдруг одна женщина подсказала рецепт. Я попросила врача отложить операцию на месяц (в нашем случае резать было не поздно). И когда мы с сыном пришли после лечения, врач сказала, что аденоиды рассосались. Сыну сейчас 37 лет, они больше не появлялись. Попробуйте, вреда не будет!

1. Взять чайную ложку меда (можно чуть поменьше) и повалять в муке, чтобы получилась лепешка. Это для одной стороны носа. Для другой сделать такую же лепешку (месить мед с мукой, чтобы не прилипала). Прикладывать лепешки 3 раза в день, держать по 1 часу, лечиться в течение месяца.

2. Были у меня желудочные спазмы. Приходилось каждый день вызывать «скорую», и вот я попала в больницу. Там молодая женщина-врач мне написала рецепт с травами. Нужны ромашка, подорожник, мята, тысячелистник, плоды шиповника, зверобой, листья и цветы земляники лесной (можно взять и садовую). Взять 1 ст. л. всех трав, смешанных поровну, кроме одной (завариваем 6 трав каждый раз, а одну меняем, чтобы не было привыкания). Залить стаканом кипятка, на медленном огне потомить 10 мин., снять и настаивать до охлаждения. Процедить и пить по трети стакана 3 раза в день в течение 2 лет. Курс – 10 дней, затем на 10 дней сделать перерыв. Врач мне сказала пить этот отвар 3 года, а мне он помог за 1 год и 8 месяцев. Тогда мне было 32 или 34 года, а сейчас 71 год, и спазмы ни разу не повторились – стопроцентное излечение. Но я все выполняла, как сказала врач.

3. После операции на желудке у меня появился панкреатит. Были такие боли, как будто воткнули нож в поджелудочную. Врач выписала сложный порошок из 20 компонентов, но помощь была временная. И вот как-то одна бабушка мне посоветовала пить черничные листья, собранные во время цветения, в мае. Залить стаканом кипятка 1 ст. л. черничных листьев, 10 мин. настоять и пить настой теплым по 1 стакану 1 раз в день. Месяц попила – стало лучше, а через год совсем хорошо. Лечилась так 3 года, диеты придерживалась, и теперь врачи говорят, что у меня панкреатит небольшой.

Г.Н. Страдина, г. Ярославль

РЕЦЕПТ ПАСЕЧНИКА

Я пасечник в третьем поколении, мой дедушка держал пчел еще в громадных колодах в рост человека. Он был не только известным в округе пасечником, но и деревенским лекарем. А я, пятилетний пацан, ходил за ним, как нитка за иголкой. К деду часто приходили за рецептами, еще чаще за лекарствами, которых в его чулане было великое множество. И когда он говорил, чем и как пользоваться, я его часто поправлял, если он раньше говорил немного не так. Он говорил вольно, а я все запоминал точно. С тех времен кое-что осталось в моей памяти, хотя мне уже 74 года. Вот рецепт от остеопороза.

Взять 1 л меда настоящего (раньше другого не бывало), 1 глиняную кружечку (100–150 г) сока из лесных диких яблок (можно заменить лимонным), 20 ст. л. муки из яичной скорлупы (понадобится штук 10 яиц). Все перемешать, хранить в темном прохладном месте. Принимать утром за 30 мин. до еды по 1 ст. л.

Адрес: Богунову Николаю Ивановичу, 396132, Воронежская обл., Верхнехавский р-н, с. Никоново. Тел. 8-905-657-35-74

СИБИРСКАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Пихта сибирская – самое целебное дерево из всех пород хвойных деревьев. Лапник сибирской пихты (веточки с неколючей хвоей) – уникальный природный антибиотик. Он полезен при болезнях почек, при туберкулезе легких и бронхиальной астме, при сердечно-сосудистых заболеваниях и инсульте, при артритах и болезнях полости рта, при простатите и аденоме предстательной железы, при импотенции.

Лапник пихты сибирской весьма эффективно очищает организм на клеточном уровне, нормализует обмен веществ и снижает лишний вес при ожирении, укрепляет иммунитет, снимает усталость, предохраняет организм от преждевременного старения. Предлагаю рецепт на все случаи жизни.

Взять 5–10 ст. л. нарезанных веточек лапника с хвоей, залить в термосе 0,5–1 л кипятка, оставить на ночь, утром процедить и пить в течение дня вместо воды. После каждого месяца приема настоя нужно делать двухнедельные перерывы. Курс лечения 3–6 месяцев. При необходимости курс повторить.

Лапник пихты удивительным способом регулирует давление крови: пониженное выравнивает, высокое снижает. Если у вас давление было в норме, то таковым оно и останется. Замечу: изменение давления крови зачастую бывает из-за болезней почек или сердца, поэтому советую лечиться лапником пихты сибирской – он поможет этим органам!

Адрес: Серову Виктору Викторовичу, 665318, Иркутская область, Куйтунский район, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

МИЛЫЙ СОРНЯК

Как часто на своих огородах мы боремся с невзрачными сорняками, хотя к некоторым из них стоит приглядеться повнимательнее! К таковым относится и пастушья сумка. Только появляются первые проталины, как начинают зеленеть маленькие стебельки пастушьей сумки. Смотришь, а уже через 10-15 дней из центра вырос тоненький ветвистый стебелек с мелкими белыми цветочками! Казалось бы, тем, что пастушья сумка – сорняк, все сказано. Однако не спешите уничтожать ее на своих дачных участках. Это весьма ценное растение! Весной и летом молодые листочки пастушьей сумки я добавляю в салатики, иногда – в супы. А бывает, что готовлю из них лекарство. Не многие знают, что пастушья сумка способна приводить в норму давление, и поэтому она полезна гипертоникам. Я, как только узнала об этом, стала принимать свежий сок.

Сок пастушьей сумки разбавляют водой в соотношении 1:1 и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Неразведенный сок полезен в виде примочек при ушибах и небольших ранах. Его же закапывают в обе ноздри при носовых кровотечениях. Но приготовление сока – дело хлопотное, и я перешла на более простую в приготовлении форму – чай. Лечебный эффект такой же!

Залить 2 ч. л. травы 1/4 л кипящей воды, выдержать 10 минут, затем процедить. Пить регулярно 2 чашки в день.

Возле нашего дачного участка пастушьей сумки – видимо-невидимо, и я всегда шучу: «Несметные сокровища лежат у наших ног. Не проходите мимо!».

Зураева Д., Тверская область

ВЕРЕСК ДАРИТ РАДОСТЬ

Мои друзья – заядлые грибники. Но из леса они всегда приносили домой не только лукошко рыжиков да подосиновиков, но и охапку вереска. Сушили молодые веточки, а потом заваривали как чай и пили с медом. Говорили, что такой чай укрепляет сердце, спасает от атеросклероза. Сначала я слушала их восторженные отзывы со снисходительной улыбочкой, а потом сама попробовала вересковый чай и стала рекомендовать его всем своим знакомым.

Расскажу подробнее. Брат моего мужа Игорь несколько лет назад развелся с женой и сейчас живет у нас. Наша двухкомнатная квартира хоть и небольшая, но места всем хватает, живем дружно. У Игоря был инсульт. После длительного лечения речь восстановилась, но часто бывали головные боли при смене погоды (сосуды, видимо, слабенькие), да и бессонница мучила. И вот однажды мои подруги посоветовали полечить Игоря травами, особенно рекомендовали вереск. Я даже согласилась пойти с ними в лес, хотя и не люблю подобные прогулки. Принесла домой охапку вереска. Стала ежедневно делать для Игоря вересковый напиток. И что бы вы думали? Бессонница и метеозависимость у Игоря исчезли (правда, иногда бывали головные боли, но не такие сильные, как прежде).

Взять 1 ст. л. с верхом измельченной травы (или 1 ч. л. цветов) вереска на 0,5 л кипятка. Кипятить 5 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Первую неделю принимать по 1/4 стакана 2 раза в день, затем – по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Можно добавлять мед по вкусу.

Такой напиток полюбили и я, и мой муж. Заметили, что самочувствие улучшилось, появилась бодрость и ясность ума. Надеемся, что вереск принесет пользу многим! Вот только тем, у кого есть заболевания желудка с пониженной кислотностью, придется поискать другого «лекаря».

Дедирова Г., г. Лодейное Поле

ЕСЛИ ПОЧКИ «РАСПУСТИЛИСЬ»

Первые знания о травках я получила от бабушки. Она мне рассказывала, что раньше для избавления от болезней носили на груди ладанки с травами. Например, дягиль помогал справиться с чрезмерной раздражительностью, защищал от укусов змей. Но так поступали в давние времена, а сейчас все иначе. Например, из дягиля я готовлю для мужа целительный настой. У мужа слабое место – почки, и весной у него всегда бывает обострение. Справиться с нефритом помогают толокнянка, березовые почки и, конечно, дягиль.

Залить 10 г травы дягиля 400 мл охлажденной кипяченой воды, настаивать 8 часов, затем процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день перед едой.

Всего доброго.

Жукова Д., г. Усть-Луга

СЕКРЕТ СВЕРХЛЕГКОЙ ОБРАБОТКИ ЗЕМЛИ
ТОВАР, НЕОБХОДИМЫЙ В КРИЗИС!

Ручной плоскорез В.В. Фокина – удачное, а в некотором роде уникальное изобретение (патент РФ N2040133).

Благодаря ему тысячи граждан бывшего СССР значительно облегчили себе работу на своих подсобных и приусадебных участках.

Плоскорез значительно облегчает работу, при замене лопаты – в несколько раз. Плоскорез легко справляется с сорняками. Плоскорезом обрабатывают междурядья овощных культур. А за счет разборной ручки с защитой рук от мозолей, Вы всегда его сможете возить с собой в общественном транспорте или в машине.

В свое время В.В. Фокин писал об истории изобретения своего плоскореза:

«Как принято, копал глубоко. Были мозоли, и спина не гнулась. Но вопрос: правильно ли делаю? – не возникал до тех пор, пока не прочитал о Т.С. Мальцеве и его машинном плоскорезе. Писали: «Энергозатраты меньше, чем при пахоте», «земле лучше», «производительность выше». Эффект достигался тем, что обрабатывали почву без оборота пласта. На своих шести сотках (подсчитал) переворачиваю 120 кубометров земли, 200-300 тонн. С ума сойти! Вот бы куда в первую очередь направить плоскорез. Ручной!

Поиски ручного плоскореза были долгими. Изготовил десятки конструкций, начиная с плуга в одну человеческую силу. Все не то. Озарение пришло после инфаркта, когда копать землю стало невозможно даже правильно заточенной лопатой.

Инструмент превзошел и мои ожидания. Придумывал, чтобы заменить лопату, а получился универсал из универсалов. Без переналадки он выполняет функции: культиватора, лопаты, мотыги, граблей, кетменя, вил, рыхления и косы. С помощью плоскореза и необычной технологии готовлю почву к севу и посадке с нарезанием канавок под семена так быстро (это после инфаркта-то), что жена не успевает сеять морковь и высаживать лук. Возьмусь пропалывать – с хрустом выдергиваются сорняки. Пять минут – грядка.



В целом плоскорезом выполняю 20 дачных работ – от формования гряд до обрубания усов клубники и скашивания лишней малины. К шести соткам прибавил 20 соток, затем 15. Заметил, что повысилась биологическая активность почвы, ускорилось созревание урожая. Возникли проблемы с навозом – стал выращивать органические удобрения вторым урожаем, даже после картошки».

Цена комплекта 649 руб. 2 плоскореза из прочной стали (большой и малый) + 1 разборная ручка.

Приобретая плоскорез, Вы будете обрабатывать земельный участок размером 5-10 соток в сравнении с лопатой без особых физических усилий, себе в удовольствие!

ЭКОНОМНОЕ ТЕПЛО В КРИЗИСНЫЕ ВРЕМЕНА

Пленочный обогреватель – это тепло, уют, комфорт, стильный дизайн и приятный микроклимат в Вашем доме или на рабочем месте. За счет большой поверхности излучения он за 10 секунд нагревается до температуры 60-70°С и, поддерживая стабильную температуру, активно излучает тепло, создавая комфортную зону в радиусе 2,5-3м. Не сушит воздух и не поглощает кислород. При хранении и транспортировке сворачивается в трубку (диаметр около 0,07м) и не занимает много места. Высоко экономичен (практически 100% КПД), локально обогреет веранду или застекленную лоджию, подогреет картер автомобиля в холодном гараже. Согреет Ваших домашних питомцев. Кроме того, обогреватель можно использовать для сушки овощей, ягод, фруктов, грибов, а также влажного белья.

Цена 1249 руб.

Также в продаже имеются: наколенники из высокопрочного пенополиэтилена – предназначены для удобной работы на огороде или дома. Они защищают колени от повреждений, снимают нагрузку и согревают колени. В несколько раз снижают болевые ощущения. Наколенники легко моются, крепятся к ноге липучкой. **Цена 426 руб.**

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ: при покупке набора плоскорезов Вы можете купить наколенники по цене **ВСЕГО 189 РУБЛЕЙ!!!**

К набору плоскорезов: ПОДАРОК на сумму 180 руб. + подробная брошюра по применению.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ. Сделать заказ можно по адресу: **302006, г. Орел, а/я 9 (ЛП), отдел «Товары почтой»;** по многоканальным телефонам: **8(4862)36-90-35, 49-50-77;** на сайте: **www.zacaz.ru.**
Для жителей Украины – (057)755-27-76.

ГЛАВНОЕ – никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.
Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора). Для жителей Дальнего Востока и Восточной Сибири стоимость товаров увеличивается на 120 рублей.

Мы гарантируем качество продукции в соответствии с законодательством РФ. Мы строго придерживаемся правил единой международной Конвенции о Почтовой и Дистанционной Торговле.
Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816.

Герпесу не устоять!

Одна моя хорошая приятельница часто страдала от герпеса на губах. Как она ни береглась, губы все равно 5-6 раз в году были в болячках, аптечные антивирусные средства не помогали. Я несколько раз предлагала ей попробовать народные средства, начать укреплять иммунитет – она только отмахивалась. Но однажды, когда ей нужно было выглядеть на все 100, а у нее опять начинался герпес, она сама у меня попросила что-нибудь из народных средств.

Мы с ней заклеили болезненное местечко на губах перцовым пластырем, и она терпела, пока не стало невмоготу. Отклеили, прижгли настойкой эхинацеи, а затем заклеили новым квадратиком перцового пластыря, и еще раз – на всю ночь, а утром пузырьков не было. Герпес, захваченный в самом начале, не развился. Теперь она всегда с чистыми губами, а чуть что – сразу перцовый пластырь наклеивает и высыпания предотвращает.

А про ее любимые семечки мы прочитали, что они провоцируют герпес. Он очень любит аминокислоту аргинин, которая содержится в семечках, орехах, шоколаде, арахисе, зерновых. Зато плохо уживается с другой аминокислотой – лизином, которой богаты мясо, картофель, молоко, йогурт, рыба, фасоль, яйца и др.

Если нельзя заклеить губы, то можно прижечь спиртовой настойкой календулы, шалфея, эхинацеи, зверобоя, чистотела, каланхоэ, а затем припудрить овсяной мукой или тальком. Во время лечения и для профилактики чаще ешьте картофель с 2-3 зубчиками чеснока.

Неоценимую помощь в повышении иммунитета и против герпеса оказывает настойка эхинацеи пурпурной. Готовят ее так: 2/3 емкости из темного стекла заполнить измельченными корнями эхинацеи, залить 70% спиртом (или водкой) и настоять в темном месте 21 день. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день во время еды в течение 1 месяца. Можно сделать настойку и из соцветий, тогда принимать нужно по 1 десертной ложке 3 раза в день. В лечении герпеса мне очень симпатичны зверобойное масло и мазь из мелиссы. Берем 2 ст. л. свежих соцветий зверобоя, заливаем 1 стаканом растительного масла и выдерживаем 1 месяц на свету (для внутреннего применения – в темноте). А мазь из мелиссы готовится еще проще: порошок сырья перетереть с внутренним жиром 1:1 и смазывать язвочки. Хорошо пить настой из мелиссы – 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 15 мин., в «заварку» использовать для компрессов на пораженное место.

Не забывайте, что герпес – заболевание заразное. Можно заразить не только других, но и свои глаза, слизистые, а также самозаразиться повторно. Поэтому руки протирайте спиртом и настойками, не пользуйтесь губной помадой (или ее потом выбрасывайте). Пользуйтесь только своей посудой, полотенцем, не целуйте никого, особенно детей, старайтесь не мочить пузырьки, не сдирайте корочки. Повышайте иммунитет, закаляйтесь, улыбайтесь, лечитесь и будьте здоровы.

Адрес: Прошиной Александре, 432002, г. Ульяновск, ул. Гагарина, д. 9/10, кв. 34

Два рецепта оздоровления

Хочу поделиться с читателями двумя рецептами оздоровления.

Картофельный отвар вместо ужина. Это проверенный и хороший рецепт для людей, которые хотят похудеть, а также для любителей поесть после 19.00. Вечером отварите очищенный картофель, разрезанный на две-три части (желательно без соли), в 4–5 стаканах воды до готовности. Полученный отвар слейте и используйте вместо ужина. Можно заедать подсушенным черным хлебом в небольшом количестве. Отвар наливается в стакан и пьется глотками в теплом виде, как чай. Непременное условие: пить медленно, задерживая и смакуя во рту каждый глоток. Насыщение организма наступает после 1–2 стаканов выпитого отвара. Этот отвар помогает также при болях в желудке, укрепляет сердце. Дополнительный положительный эффект такого ужина – спокойный и глубокий сон и хорошее самочувствие утром.

Прыжки на месте от ста болезней. Говорят, что все гениальное просто. А что проще, чем прыжки на месте? Они должны входить в любой комплекс физзарядки, выполняемой в домашних условиях. По силе оздоравливающего и лечебного эффекта они уступают только бегу трусцой на природе. Прыгать надо плавно и невысоко, до легкой усталости в ногах. Начинать с 20–40 прыжков. Можно прыгать несколько раз в день в удобное для вас время, но желательно натощак. Лечебное воздействие увеличивается, если за 20 мин. до прыжков выпить кружку теплого зеленого чая без сахара. При регулярном выполнении этого упражнения проходят боли в области сердца, лечится предстательная железа, все внутренние органы начинают работать лучше. Лечебный эффект строится на том, что при прыжках происходит встряска, и кровь начинает циркулировать в организме скачками или волнообразно, прочищая артерии и капилляры каждого органа. Организм лучше снабжается кровью, и за счет этого происходит оздоровление. Противопоказанием для выполнения прыжков являются песок или камушки в организме, наличие тромбов, высокое давление и некоторые другие заболевания, поэтому консультация с лечащим врачом будет нелишней. И если получено разрешение, то прыжки на месте принесут вам несомненную пользу.

Романова И.И., г. Иваново (адрес в редакции)

Как отсрочить старость

В последние годы я все больше интересуюсь геронтологией, чтобы продлить период активного долголетия и отсрочить неумолимо надвигающуюся старость. Рассмотрим основные факторы, влияющие на продолжительность нашей жизни.

• **Питание**. Строение зубов и кишечника человека прямо ука-

зывает на то, что наш организм приспособлен к пище растительного происхождения (овощи, фрукты, семечки, орехи, соки). Любая термическая обработка снижает качество продукта. В питании важно соблюдать одно простое правило: 1 прием пищи – 1 вид продукта (так питаются все живые существа на нашей планете, кроме человека). Принимать пищу следувт не менее 7–8 раз в день. Это вызвано физиологической потребностью максимально разнообразить рацион, а также требованиями нашей эндокринной системы. Вызванные неправильным питанием нарушения гормонального фона способны вызвать тяжелейшие расстройства организма, вплоть до онкологии. Пищу необходимо тщательно пережевывать до жидкого состояния.

• **Питьевой режим.** В день следует употреблять 1,5–2 л жидкости (в зависимости от массы тела, индивидуальных особенностей организма). Избыток влаги создает излишнюю нагрузку на сердце, ограничения жидкости требуют также повышенное артериальное давление, заболевания почек. А вот при отравлениях, в жаркую погоду, при мочекаменной болезни, инфекциях мочевыводящих путей, а также при острых инфекционных заболеваниях организм нуждается в усиленном потреблении жидкости. Пить следует понемногу, но часто, в течение всего дня. Нв рекомендуется пить во время приема пищи. Пейте кипяченую воду, овощные и фруктовые соки, настои трав. Прочие напитки не желательны.

• **Голодание**. При отсутствии противопоказаний (диабет, сердечная недоствточность и т. д.) достаточно практиковать суточное голодание один раз в неделю. При этом двигательную активность желательно не снижать.

• **Физкультура**. Далеко не случайно среди долгожителей нет людей, занимающихся спортом. Для того чтобы организм функционировал долго и стабильно, необходимо состояние равновесия, спокойствия. А физическое перенапряжение – это гормональная буря, вынуждающая организм включать резервы компенсации. Но вот что действительно полезно, так это регулярные, но непродолжительные специальные упражнения, например, по системе Ниши, направленные на очищение межклеточного пространства организма. Клетки, потребляя питательные вещества, выделяют так называемые отходы, или шлаки. Накопление шлаков в межклеточных пространствах, нарушающее функцию клеток, является одной из причин старения. А физические упражнения и двигательная активность в целом способствуют удалению этих отходов из организма через выделительную систему.

• **Сон**. Спать следует как можно дольше. При этом ложиться желательно пораньше, а вставать позже. О пользе и необходимости полноценного отдыха свидетельствует хотя бы тот факт, что мелатонин (гормон сна) максимально синтезируется в ночное время и только во время сна. А этот гормон облвдает противораковыми свойствами.

• **Косметика**. Чрезмерное увлечение парфюмом таит в себе скрытую угрозу для здоровья. В производстве парфюмерной продукции (лак для ногтей, средства для волос, кремы, помады, духи и др.) широко используются фталаты – вещества, нарушающие рвботу эндокринной системы организма. Подобные вещества попадают в организм человека также из загрязненного воздуха и воды, из ненатуральной пищи. Их негативный эффект суммируется, и вот уже статистика указывает на устойчивый рост количества гормональнозависимых заболеваний.

• **Полиненасыщенные жирные кислоты**. Эти вещества входят в структуру клеточных мембран, повышают эластичность и снижают проницаемость стенок кровеносных сосудов, повышают устойчивость организма к неблагоприятным внешним и внутренним факторам и пр. В организме жирные кислоты не синтезируются и должны поступать с пищей, например, с растительными маслами, рыбой. По наблюдению геронтологов, у людей, употребляющих рыбку не менее 3 раз в неделю, процесс старения протекает на 10–15% медленнее, чем у их ровесников с другой диетой. Применение полиненасыщенных жирных кислот рекомендуется при лечении многих заболеввний, в том числе рака языка, гортани и губы, остеосаркомы, рака прямой кишки. Положительный эффект достигался дажв в тех случаях, когда традиционные методы лечения оказывались бессильны.

В одном письме всего не расскажешь, но и то, что я перечислил, поможет вам значительно повысить качество жизни и устранить многие функциональные нарушения в организме без лекарств.

Адрес: Крестовский Михаил Андреевич, т. 8-927-705-11-20 (адрес в редакции)

Избавиться от шпоры? Легко!

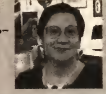
Мы с мужем были еще достаточно молоды, когда у него заболели пятки. Врачи обнаружили шпоры, предложили операцию. Конечно, муж не согласился, ведь работа у него – весь день на ногах: электросварщик. И двоих детей надо было кормить, поить, одевать. В одном из старых советских журналов я обнаружила рецепт от пяточных шпор. Взять неошелушенный овес, не менее полулитровой банки, залить его в тазике кипятком, накрыть и, когда вода остынет до терпимой температуры, опустить туда ноги. Держать до остывания. Напар не выливать. На следующий день слить воду, разогреть ее снова и повторить процедуру. Так можно сделать несколько раз, затем овес заменить на свежий.

Делал муж эти процедуры вечером, один раз в сутки, потом надевал теплые носки. Процедур через десять шпоры исчезли.

Прошло много лет, я уже была вдовой, и на работе у сослуживицы (лет 55) так же заболели пятки. Я припомнила давний рецепт и рассказала ей. Посоветовала еще после распаривания в овсе катать ступнями скалку. Ирина так и сделала, правда, она еще принимала «Антишпор». Через некоторое время сказала, что от шпор избавилась, пятки больше не болят.

Адрес: Щербаковой Нине Федоровне, 620026, г. Екатеринбург, а/я 271

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Как спасти зубы

Обращаюсь к врачу Г.Г. Гаркуше, рекомендациям которой я очень доверяю. Как вылечить или остановить прогрессирование деструктивной формы пародонтоза? Десны не болят, не кровоточат, но все больше и больше обнажаются шейки зубов, а в перспективе – потеря здоровых зубов.

Адрес: Панфиловой Галине, Узбекистан, г. Ташкент, Главпочтамт, до востребования

Вспомните: когда мы улыбаемся, мы обнажаем ровный ряд зубов и этим показываем, что здоровы, защищены и готовы к любой атаке. А если зубы частично потеряны, если они неровные или поврежденные, значит, и энергетическая защита у нас ослаблена. Так вот, пародонтоз – это не только болезнь десен, а общее системное заболевание, связанное с психоэмоциональными перегрузками.

Как же стресс связан с нашими деснами? В начальной стадии идет напряжение мышц, и это мешает нам правильно жевать. При смыкании зубов происходит перегрузка некоторых из них, они начинают уходить в сторону от перегрузки, и появляются щели между зубами. Нарушен кровоток, а значит, питание тканей. И ткань начинает сама себя съедать. Так идет оголение шейки зуба. Это все явления пародонтоза дистрофического, а если еще подключается и патологическая микрофлора, то может пойти воспаление, и при этом процессы дистрофии ускоряются.

Как приостановить разрушение ткани? «Наращивание» ткани естественным путем – это пока фантастика, хотя такое будет возможно в недалеком будущем. А сейчас – лечение оперативное. Больным назначают успокоительные средства и шлифуют бугорки, возникшие от перегрузки. Есть и протезирование, и шинирование зубного ряда (фиксация зубов в правильном положении), и, если надо, операция по очистке корней от зубного камня, очагов воспаления. После операции под десну вшивают костеобразующие гели, и край десны восстанавливается. Так что лечение и наблюдение в поликлинике необходимо. Кроме того, в поликлинике вам, Галина, могут предложить и уколы витаминов С, В, и вакуумный массаж. Советую также диету, курортное лечение, психотерапию, лечение основных заболеваний, улучшение обмена веществ в организме.

Из народных средств помогают травы. Смешайте 2 части арники, по 1 части подорожника, зверобоя и пустырника. Залейте 1 ст. л. сбора 0,5 л кипятка, настаивайте 30 мин. и полощите рот после еды. На один раз – треть стакана теплого настоя, который надо проглатывать. Лечиться 1 месяц.

Возьмите шиповник, боярышник и красную рябину в равных частях, залейте в термосе на ночь 1 ст. л. смеси 0,5 л кипятка, полощите десны 1 месяц настоем после еды (по 0,5 стакана) и проглатывайте. Это вкусно!

Еще эффективное средство – настой хвойных иголок (сосны, ели, можжевельника в равных частях). Готовьте настой так же, как в предыдущем рецепте, полощите рот между едой и пейте настой. Он еще и повышает тонус, и полезен для сосудов.

Помогает и массаж с эфирными маслами эвкалипта, мяты, гвоздики, лимона, можжевельника. Предварительно надо почистить зубы, вымыть руки и нанести эфирное масло в виде точки на указательный и большой пальцы. Массируйте десны от последнего зуба к центру. Делайте 3-5 круговых движений, захватывая край десны и как бы натягивая ее на зуб. И так продвигайтесь по каждой половинке верхней и нижней челюстей. На каждую половинку берите новую порцию эфирного масла. Можно делать такой массаж и с зубной пастой, если она витаминизирована.

Чем лечить панкреатит?

Очень прошу напечатать совет врача-натуротерапевта Г.Г. Гаркуши по поводу лечения панкреатита. Еще у меня эрозивный гастрит в стадии обострения. Пью таблетки, но они не помогают. Прошу вашей помощи.

Адрес: Римме Арсеньевне, 347900, Ростовская обл., г. Таганрог, Мало-Садовый пер., д. 16, кв. 2

Есть 2 вида панкреатита (воспаления поджелудочной железы). Наиболее распространенным является нетоксическое поражение органа, а другой вид панкреатита – алкогольный (или токсический). Чтобы вылечиться, надо представлять себе, как же работают наши органы.

В моей практике у больных панкреатитом чаще всего развивалась дискинезия желчевыводящих путей, которая бывает следствием повышенной гневливости. Из-за этого возможен заброс желчи в протоки поджелудочной железы. В этом-то все и коварство. Как только желчь перенасыщается токсическими веществами (например, алкоголем на голодный желудок) или инфицируется микроорганизмами (холецистит), она резко меняет свои биохимические свойства. Проявляется феномен агрессивной, застойной желчи. Такая желчь воздействует на ферменты поджелудочной железы, и происходит самопереваривание тканей этого органа. Клетки, продуцирующие ферменты поджелудочной железы, гибнут, а на их месте развивается соединительная ткань. С каждым воспалением ткани от железы остается все меньше и меньше. Таким образом, я считаю главной причиной панкреатита плохую работу печени и желчевыводящих путей.

Вообще, панкреатит – это пока тайна за семью печатями. Ни официальная, ни народная медицина не в состоянии ответить на вопрос, почему поджелудочная железа совмещает функции экзогенные (выделение пищеварительных соков) и эндогенные (выделение гормонов прямо в кровь, например, инсулина). Поэтому и вылечить болезни этой железы нелегко. Но практика показывает, что при ее воспалении однозначно нужны холод, голод и терпение, покой. Многим больным помогают гомеопатические средства, которые должен назначить индивидуально специалист.

Очень важно соблюдать диету. При панкреатите не подобает употреблять алкоголь (даже пиво), красные овощи, фрукты, жирную пищу (сардельки, сосиски, бройлерных кур, баранину, свинину), а также много пряностей. Все должно быть бесцветным и безвкусным, чтобы не вызывать желание съесть лишний кусочек, на переваривание которого в организме не хватит ферментов (из-за неперевариваемости часто бывает и диарея).

Для восстановления баланса микроэлементов в организме можно 2 раза в год по 1 месяцу принимать мумие: 1 г растворить в 200 г кипяченой воды и пить по трети стакана за 30 мин. до еды.

Так как алкогольные настойки вам, Римма Арсеньевна, нельзя, то вы можете жевать прополис в чистом виде по горошинке после еды в течение 30 мин.

С траволечением сложнее. На саму железу практически не действует ни одна трава. Но мы будем воздействовать на желудок, устраняя и гастритные явления, а также на желчный пузырь и желчные протоки, снимая спазм. Будем регулировать выделение желчи в кишечник, чтобы желчь не воздействовала на окружающие ткани. Поэтому травы у нас снова будут желчегонными. Это зверобой, подорожник, кукурузные рыльца, солянка холмовая, расторопша, тысячелистник, календула (по 1 ст. л. на 0,5 л кипятка, настоять 30 мин). Пейте горячий настой как чай по 0,5 стакана после еды. Каждую траву заваривайте по 1 месяцу.

Еще нужна трава, которая хотя бы частично унимает боль в области поджелудочной железы. Она должна работать вместе с желчегонными травами, иначе не будет эффекта. Итак, к желчегонному чаю добавьте настой для снятия спазма с поджелудочной железы. Используйте для этого листья барбариса, цветки терна, мальвы, герани лесной (луговой), траву володушки, зверобоя, золототысячника. Заваривайте и пейте чай так же, как в предыдущем рецепте. Но для лечения годится только свежезаваренный чай. Через 3 часа, остывая, он теряет свои целебные свойства. Можно хранить его в термосе или же заваривать каждый раз перед едой из расчета 1 ч. л. на стакан кипятка.

Хронический цистит

С 16 лет болею циститом. Сейчас мне 23 года, и заболевание уже хроническое. Почему лекарства не помогают, и можно ли избавиться от цистита навсегда? Какие средства самые эффективные? Прошу ответить врача Г.Г. Гаркушу.

Кристина К., г. Тверь

Многие думают, что болезнями тела занимаются только врачи. А где же сам больной? Он что, существует отдельно от своего тела? Вот и получается, что мы лечим наше тело, забывая о духе, душе, которые находятся в этом теле. Психическая травма очень часто предшествует болезни, а точнее, запускает ее механизм. Сначала идет нарушение функции, и в органе происходит спазм. Потом от чрезмерного спазма – боль, а затем расслабление... Вот при хроническом цистите вы и получаете частые мочеиспускания с болью. А за что отвечает наш мочевой пузырь? По канонам восточной медицины, это емкость, в которой скапливаются такие эмоции, как обиды и страх. Корни их лежат в нашем детстве. Там были гневные запреты, там возникали и беспочвенные обиды. Родители, учитесь разговаривать с детьми! Не надо их воспитывать в приказном порядке, иначе на отрицательные эмоции приходят и бактерии, и вирусы. Где спазм и застой, там, естественно, поселяются вредные микробы, а значит, начинается воспаление. Допустим, один раз мы переболели острым циститом. Но одни и те же мысли, вредные эмоции все еще крутятся в нашей головке, а значит, будет новое обострение. Если бить по одному и тому же месту несколько раз, то оно грубеет и теряет чувствительность. Так и воспаление переходит в хроническое – вот вам и хронический цистит. А если вас, Кристина, лечили антибиотиками, да не один раз, то могут развиться дисбактериоз, холецистит, панкреатит, могут возникнуть и разные желудочные проблемы. И опять все это ведет к застою и нарушению работы желудочно-кишечного тракта, что и поддерживает воспаление.

Так вот, начнем с того, что не надо ничего бояться. Все нам дается по силам нашим! Не придумывайте себе страхов, избавьтесь от тревожности. Оставьте свои страшные фантазии в детстве и становитесь взрослым рассудительным человеком.

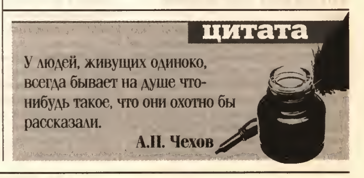
Второе. При таких заболеваниях происходит сбой в выделении желчи. Этот процесс надо восстановить, потому что желчь очень хорошо борется с воспалением и застоем. Поэтому готовим настои из желчегонных трав (рецепты мы много раз печатали). Рекомендую вам аир, красную рябину, шиповник, бессмертник, календулу. Помните, что все желчегонные травы являются и мочегонными.

Теперь – антисептики и спазмолитики. Это трава зверобоя и золототысячника, листья барбариса, корни одуванчика и девясила. Залейте 0,5 л кипятка 1 ст. л. травы, настаивайте 30 мин и пейте по 0,5 стакана горячего настоя перед едой. По месяцу заваривайте каждую траву.

Далее – обволакивающие травы, снимающие воспаление слизистой мочевых путей и пузыря. Заваривайте точно так же створки фасоли и гороха, крапиву, укроп, подорожник, цветы липы, терна и мальвы луговой, брусничные листья, кукурузные рыльца. Пейте по 1 стакану теплого настоя 3 раза в день между едой (тоже по 1 месяцу каждую траву).

Хороши пряности, которые вы добавите себе в еду. Они тоже будут работать как спазмолитики и обволакивающие средства. Это базилик, плоды можжевельника, петрушка, бадан, сельдерей, шалфей, любисток, фенхель. Добавляя в рацион пряные травы, вы улучшаете вкус еды, и еще это профилактика обострений хронического цистита. «Пусть ваша еда будет ароматной, а здоровье крепким!», – так говорят на Востоке.

И еще один совет для всех женщин. Не забывайте одеваться правильно, не оголяйте живот и спину по нынешней моде! Носите в прохладное время длинные юбки и панталоны. Надо думать, что мы творим в этой жизни, тогда и не будет воспалений.



ЛЮБИТЕЛЯМ КИСЛЕНЬКОГО

Теперь я по собственному опыту знаю, что яблочный уксус укрепляет желудок.

Сколько себя помню, всегда любил кислые напитки, прямо-таки тянет меня на них – чем кислее, тем лучше. Осенью клюквой запасаюсь – набираю ведра два, не меньше! Жена часто готовит мне морсы или печет пироги с клюквенной начинкой. Да и замороженную, но слегка оттаявшую ягодку ем с большой охотой! А лимоны для меня дороже всяких конфет. Вот потому-то я, наверное, и полюбил кисленькие напитки с яблочным уксусом. Помню, только раз попробовал яблочный уксус, так и пристрастился к нему. И теперь постоянно готовлю себе такой напиток.

На стакан родниковой воды беру 2 ст. л. яблочного уксуса, добавляю 1–2 ч. л. варенья – и лучшего питья для меня не надо! Пить по стакану 1–2 раза в день.

Через некоторое время после того, как начал баловаться таким напитком, стал замечать, что плечевые, коленные и локтевые суставы перестали скрипеть. А ведь раньше хруст был такой, словно телега несмазанная проехала. Еще заметил, что похудел немного. Мне стало любопытно: а насколько килограммов я стал легче? Зашел к соседу, Дмитрию Игнатьевичу, взвесился. Оказалось, что за месяц я без особых усилий сбросил 2 кг.

Но самое удивительное – это то, что мой кишечник начал работать лучше: о расстройстве желудка я забыл. Вот так яблочный уксус помог мне справиться сразу же с несколькими недугами.

Дмитриев Б., г. Хабаровск

ЛЕЧЕНИЕ ЗВУКАМИ

Утверждение, что слово лечит и калечит, давно стало банальным, но никто не воспринимает это серьезно. А зря! Но я хочу рассказать о другом – о том, как были разобраны древние тексты «по косточкам» учеными-психолингвистами. Они взяли и пропустили старинные тексты через компьютер, и так были обнаружены удивительные закономерности в звуковой насыщенности текстов и их композиции. Таким образом выяснилось, что на человека можно воздействовать словом, не обращаясь к его смыслу, то есть через звук, ритм и форму. Наверное, поэтому самые простые сочетания звуков могут исцелять.

Такое открытие меня заинтересовало. Когда я ознакомился с лечебной системой, то начал ежедневно по нескольку раз в день пропевать различные звуки. Главное – регулярность занятий.

Каждый орган функционирует в определенном диапазоне частот. Но при заболевании эти характеристики меняются. При произнесении же необходимых звуков сбой устраняется и больной орган, вновь настроившись на «родную» для него частоту, начинает нормально работать.

- Звуки **«У»**, **«Ы»**, **«Х»**, **«Ч»** улучшают вентиляцию легких.
- Звук **«Ю»** благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы.
- Звуки **«А»** и **«О»** приводят в действие весь организм, дают команду всем клеточкам настроиться на работу, устраняют заболевания сердца.
- Звуки **«Ц»**, **«К»**, **«Щ»** лечат уши.
- Звук **«Е»** – прекрасный чистильщик организма от негативных эмоций.
- Сочетание звуков **«П–ПОМ»** благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект при склерозе сосудов головного мозга. Также улучшают работу головного мозга звуки **«В»**, **«Н»**, **«М»**, **«Э»**.
- Звук **«И»** прочищает нос, лечит глаза.

Как только я начал заниматься звукотерапией, так на эту тему ко мне стали «приходить» самые разные книги – то друзья принесут какую-нибудь брошюрку, то жена (а она – продавец в книжном магазине) что-то «откопает». Все складывалось так, словно говорило мне: ты на верном пути! Из многих методик я выбрал то, что мне было необходимо. Приведу еще несколько примеров из того, что делаю сам.

Для лечения печени нужно как можно сильнее вытаращить глаза и медленно выдохнуть со звуком **«сюй»**.
А для воздействия на сердце надо выполнить выдох широко открытым ртом – **«кэ»**.
На селезенку благоприятно воздействует выдох **«ху»**.
Для лечения онкологических заболеваний надо произносить звук **«хэ»**, положив ладони на больной орган: левая прижимается к телу, а правая ладонь кладется сверху на левую.

Во время тренировки надо максимально концентрировать внимание на том органе, который нуждается в лечении, а также следить за тем, чтобы звучание было ровным.

Барсук И.И., г. Омск

РУССКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ

Слышали ли вы когда-нибудь о русском женьшене? Представьте, такое растение существует. Это скромное болотное растение – сабельник. А сравнение с экзотическим женьшенем не случайно. Ведь сабельник можно применять для лечения очень многих болезней.

Хочу рассказать о том, как я лечу ушибы и вывихи. Помогает в этом настойка сабельника.

Взять 25 г сабельника болотного, залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели.

Приготовлю такую настойку и потом храню ее в прохладном подвале. Однажды настойка сабельника спасла моего мужа. Ему на работе на ногу упала тяжелая деталь. К врачам обращаться не захотел. Когда пришел домой, то я ему сразу же начала делать компрессы.

Намочить льняную тряпку талой водой, отжать. Потом пропитать эту тряпочку настойкой сабельника и приложить к ноге, укрыть полиэтиленом. Как только ткань высохнет, процедуру повторить.

Через четыре дня муж пошел к доктору. А тот удивился, что не только опухоли нет, но даже синяка. Но это средство хорошо, когда его применяют сразу после травмы (ушиба, вывиха) или спустя всего 2-4 часа. Но иногда бывают исключения. Например, когда я вывихнула ногу, то не могла сразу же использовать сабельник. Но потом я сделала на всю ночь компресс с настойкой сабельника, и на второй день уже могла вставать на ногу.

Смирнова Т. Г., г. Ростов-на-Дону

«Не напрягаться, побольше отдыхать, а лучше всего — лежать», — такую рекомендацию получил я от врача.

ВТОРОЕ СЕРДЦЕ

Мне 73 года, и сейчас я живу в Москве, но всю свою сознательную жизнь провел в Вологодской области, среди лесов и озер. Пока жил на природе, никогда и ничем не болел. Но пять лет назад я овдовел, и дочь Маша настояла, чтобы я переехал к ней в Москву. Квартира у нее большая, четырехкомнатная, мне выделили отдельную комнату, но неуютно мне было в большом городе, я тосковал по своим местам.

И вот года два назад у меня появилась сильная одышка. По лестнице поднимаюсь – задыхаюсь. Приходилось долго стоять, отдуваться. А как вздохну, так вместо вдоха у меня получается громкое и прерывистое «ах». «Папа, ну что ты все ахаешь?» – встревожилась дочь и повела меня к кардиологу. Обследовали и нашли у меня сердечную недостаточность и аритмию, велели лежать. А потом я еще грохнулся прямо у подъезда на гололеде, так дочка из дому вовсе запретила выходить – нечего попусту шататься, лежи себе, раз доктор велел!

И стал я лежать, лекарства пить. Сначала томился, а потом мне даже понравилась такая лежачая жизнь. Диван удобный, перед ним – телевизор, рядом столик, на нем термос с горячим питьем, бутерброды, яблоки.

Вот полежал я неделю, полежал две, а потом чувствую, что мне уже и по нужде вставать неохота. То есть, конечно, надо – так надо, встаю, но такая слабость и лень одолевают, что если б совсем не двигаться, то и хорошо. После месяца-другого такой лежки мыслишка подлая начала в голову заползать: а может, это уже к тебе и старая с косой в дверь стучится? Сердце нормально работать отказывается, стукнет разок-другой, да и замрет. И такой страх в душу заползает – жуть! Все прислушиваюсь: не в последний ли раз сердце стукнуло? А на голове от страха волосы шевелятся. В общем, долежался, как говорится, до ручки.

И вот однажды снится мне удивительный сон. Будто мы с моей покойной женой Глашей, матерью нашей Маши, совсем еще дети: играем во дворе, в песочнице куличики лепим, я машинку катаю. Мы с ней и в самом деле в одном поселке выросли, друг друга с детства знали. Снится мне: Глаша через скакалочку скачет, а потом мне ее протягивает и близко так ко мне наклоняется. А я как наяву ее вижу, только уже не девочку, а такую, какой она была в последние годы. Лицо у нее сердитое, недовольное, и вдруг она говорит: «А ну, быстро вставай, прыгай, а то помрешь!». И как хлестнет меня скакалкой, да так больно, прямо обожгла! Я ногу отдернул, вскочил и... проснулся.

Ничего себе сон, думаю. Посмотрел – а на ноге красная полоса! То ли отлежал, то ли... Неужели вправду жена меня скакалкой отходила? Вспомнил я ее слова «вставай и прыгай, а то помрешь», и задумался. Ведь и правда, чем больше лежу, тем хуже.

Начал я потихоньку вставать. Дочка на работу, я – шасть с дивана. По комнате раз десять пройдусь, руки поднимаю, размахиваю. И скакалка у меня из головы не выходила. Нашел я у внучат скакалочку, но она слишком маленькой оказалось. Тогда я бельевую веревку приспособил и попробовал скакать. Разок скакну, задохнусь, но потом отдохну и снова. Так и упражнялся, пока дочка однажды с работы пораньше не вернулась и не застала меня за этим прыганьем. «Ну, отец, ты и даешь! – удивилась она. – Уже и скачешь, как горный козел! Значит, поправляешься. Вот что значит выполнять все, что доктор прописал».

Я усмехнулся и ничего не сказал. Потом зима кончилась, потеплело, я стал потихоньку выходить и в парке гулять. Вскоре я завел себя приятеля, на вид лет 55, и сильно удивился, когда узнал, что Петр на десять лет старше меня. Он каждый день бегал, но не только. Я сразу заметил, что у него из кармана скакалка торчит, потому с ним и заговорил. Когда мы сошлись с Петром поближе, он мне рассказал, что три года назад был тяжелым сердечником, после инфаркта ему вообще запретили вставать, но, на его счастье, попался правильный врач лечебной физкультуры. Он и посоветовал Петру начать с ходьбы, потом потихоньку бегать и через скакалку прыгать. «Я так у себя второе сердце открыл, – сказал мой новый знакомый. – Ведь если перестать двигаться, то происходит страшный застой в капиллярах – мельчайших кровеносных сосудах, а их врачи и называют нашим вторым сердцем». Но можно научиться их оживлять и тренировать, тогда и одышка пройдет, и онемение в конечностях, и сердцебиение. В общем, тренировки второго сердца снимут все неприятности, как рукой.

Так я приобрел себе и тренера, и наставника. Петр обучил меня нехитрой виброгимнастике, которую я теперь делаю по утрам и вечерам, лежа в постели. Все очень просто – надо поднять кверху обе руки и ноги и трясти ими минуту или две. Эффект – потрясающий. Опять же Петр научил меня лечебной ходьбе. Надо при каждом шаге твердо ставить ногу на пятку и даже бить каблуками о землю. При этом все тело сотрясается, происходят необходимые вибрации.

Ну, польза от контрастного душа давно известна, вот только я не знал, что он особенно полезен капиллярам – нашему второму сердцу. Мой приятель научил меня делать мокрый массаж. Лежишь себе в теплой ванне и легонько растираешь все тело ручкой массажной щетки. Тоже тренировка капилляров. После такой ванны ощущение – как будто заново родился.

В общем, всю весну и все прошлое лето я занимался оздоровлением. И что же – я снова чувствую себя молодым, зиму перенес отлично, по лестнице хожу не задыхаясь. Скоро весна, и я жду не дождусь, когда мы с Петром будем бегать в нашем парке и скакать, как дети, через скакалку, на которую, как на мое спасение, указала мне во сне моя жена Глаша.

Самохвалов Иван Фомич,
г. Москва

КАК СНОВА ВСТАТЬ НА НОГИ!

Здравствуйте, дорогая редакция! Вот решила вам написать, как я встала на ноги. Я живу на окраине небольшого городка, в своём доме. Живу одна, муж помер давно, а дети поразъехались. Свой дом, свой огород, своё хозяйство – забот много, да куда от них денешься. С утра до вечера как пчела крутилась, да вот потом прихворала не на шутку. Стало высокое давление меня беспокоить, отёки на ногах, а колени изводили, ныли так сильно, что ночами не спала. Да я ещё женщина довольно грузная, вес у меня 105 кг., все врачи худеть меня заставляли, пугали инвалидом обездвиженным остаться. В итоге так и получилось. Сначала с палочкой начала ходить, а потом и вовсе вставать перестала. Как-то прочла в газете заметку, как мужчина, бывший спортсмен, свои ноги вылечил скипидарными ваннами из хвойной живицы и лекарственных трав. Я, конечно, засомневалась сильно, сейчас много чего пишут, подумала, может обман. Потом ещё одну заметку увидела, затем ещё и все благодарности пишут. И делает эти растворы для ванн НИИ натуротерапии, наш российский институт. Рискнула, написала письмо, и прислали мне мои долгожданные скипидарные ванны Скипофит. Дети приготовили мне ванную с этим раствором, я 15 мин. полежала и как заново родилась. Всю ночь проспала как убитая, а на утро вся бодрая, веселая. Сделала несколько таких ванн и стала потихоньку вставать, ходить с палочкой. И вот прошло несколько месяцев – я снова полноценно хожу, без боли. К моему удивлению я не только снова встала на ноги, но и похудела на 18 кг., давление вообще больше не беспокоит. Спасибо огромное всем за такое чудо-средство! Здоровья Вам и благополучия!

Анна Петровна, г.Кузнецк.

ОТ СУСТАВОВ И РАДИКУЛИТА

Мне 48 лет. Я вдовец, да к тому же многодетный отец, рощу один восьмерых ребятишек. Всю жизнь работал из последних сил, дабы прокормить свою семью, ведь в глубинке прожить очень тяжело. Мои руки все работы перевидали, я сам и дом поставил, и баню. Хозяйство своё держим, только благодаря ему и существуем. В последнее время стали очень сильно болеть плечи, а радикулит просто изморил. С трудом стал передвигаться, суставы мучили и днём и ночью. А ведь за всем надо уследить, детей накормить и в школу отправить, да ещё и хозяйство наше, у нас же поголовье скота. Я всё перепробовал, всевозможные мази, травы, таблетки, но всё безрезультатно. Уже совсем отчаялся, не знал что делать. Но тут мой сосед, видя, как я мучаюсь, посоветовал мне натуральные скипидарные ванны из живицы, его семья несколько поколений их принимает и все были крепкие и здоровые долгожители. Эти ванны были моей последней надеждой! Дочка привезла мне из города настоящие растворы для скипидарных ванн Скипофит. Я сразу же начал их принимать. Оказалось, что это очень приятные хвойные ванны. Сразу почувствовал результат – руки и спина перестали ныть, стал очень хорошо спать, появились бодрость и прилив сил, я словно лет 15 скинул. Теперь снова в форме, как новенький и все невзгоды мне по плечу. Спасибо!

Пётр Михайлович, с.Берёзовка.

ВАННЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!

Уважаемая редакция. Хочу вам рассказать как я принимала ванны Скипофит. 12 лет я мучалась от артроза суставов, а еще остеохондроз, псориаз, бронхит – болезней куча. Никакое лечение не помогло, а врачи только отсылали друг к другу, да на возраст кивали. Устала так жить, даже приходила в голову мысль: чем так мучиться – лучше умереть. Я совершенно случайно прочла в газете заметку про ванны Скипофит и не поверила, что такое бывает. Решила попробовать, терять ведь уже нечего. Купила, начала делать и сразу почувствовала такое облегчение, будто сбросила тяжелый камень с плеч! И так хорошо, что слов нет! Боли в суставах прошли совсем, давление снизилось, про боли в позвоночнике забыла! И еще кожа удивительно изменилась – очистилась от псориаза всего за месяц, стала гладкой, такой шелковистой! Я забыла о своем настоящем возрасте. Ванны Скипофит по-настоящему чудесное средство, это живая помощь нам всем! И я присоединяюсь к тысячам благодарных отзывов людей, которые уже испробовали и продолжают пользоваться этими ваннами. Всем своим знакомым рекомендую, потому что знаю точно – Скипофит обязательно поможет!

Городничева Инна Петровна, 72г.

Комментарий специалиста:

Скипофит улучшает кровоток в тканях, возвращает в рабочее состояние сосуды. Улучшается питание и работа внутренних органов. Ванны Скипофит выводят из организма вредные и опасные отходы жизнедеятельности, лишние соли и токсины. Восстанавливается обмен веществ, уменьшается аппетит и нормализуется масса тела. Обычно боли в суставах проходят уже через несколько процедур, объем движения восстанавливается после первого курса. Скипидарные ванны применяются уже более 100 лет и зарекомендовали себя как надежный и безопасный метод восстановления здоровья. НИИ натуротерапии проводит бесплатные консультации и по применению ванн с составлением индивидуальных планов и схем.

Встреча с собой

У всех бывают в жизни тяжелые проблемы – горе, непонимание близких, трудный выбор и т.п., когда самому не справиться, нужна помощь. Но кому из нас хватит решимости раскрыть душу священнику на исповеди, или пойти на прием к психологу, или рассказать о себе чужому человеку? Вот если бы за нас говорила кукла, лицо скрывала маска, а встречи происходили... в сказке, под сводами старинного замка! Только возможно ли это? И как устроить главную встречу в нашей жизни – встречу с собой? На вопросы «Лечебных писем» отвечает психолог и педагог, сказкотерапевт М.М. ЛЕНСКАЯ.

– Мария Михайловна, какие причины побуждают взрослых людей прибегать к помощи сказки, принимать участие в неких таинственных встречах?

– Если говорить о реально существующем у нас цикле занятий по сказкотерапии, который называется «Путешествие по волшебному замку», то он с самого начала был рассчитан на две категории людей. Первая – это психологи, педагоги, социальные работники и др., которые хотят иметь в своем распоряжении еще такой метод, как сказкотерапия. И вторая категория – это люди, которые нуждаются в психологической помощи, но уже многое испытали на себе, созрели душой.

Сказкотерапия – это очень мягкий и глубокий способ воздействия на психику, потому что затрагивает не столько поведение, сколько совсем другие, глубинные слои личности. Люди, приходящие на цикл занятий, хотят глубже понять себя и суть процессов, происходящих в их семье, в их отношениях с людьми. Но сделать это они хотят уже не на бытовом поведенческом уровне, а на символическом, сказочном, иносказательном. То есть гораздо более глубоком. Например, человек пережил какую-то личную трагедию и хочет, чтобы ему помогли справиться с горем, но не причинили жгучую боль. Чтобы не надо было говорить о себе. Именно так, мягко и незаметно, позволяет это сделать сказка.

– Но как помочь человеку, если он ничего не говорит о себе?

– Он сможет выразить свое состояние иносказательно, в работе с куклой. Пережить те эмоции, которые ему хочется – не больше и не меньше. Например, женщина может что-то сказать, представляя себя в данный момент, скажем, графиней (куклой), рассказывающей некую историю, но мы понимаем, что она говорит о себе. Говорит завуалированно, чтобы не причинить себе боль. Не врет, не обманывает, но и не тревожит, не расковыривает свою рану, а осознанно как бы рукой заглаживает ее.

– Итак, все начинается с куклы?

– В сказкотерапии много методов. Но мы в своем путешествии по волшебному замку используем лишь пять из них – те, что лежат на поверхности в этом замке, созданном душой, руками и фантазией сказочника. Это уникальное место, которое само по себе осуществляет психотерапию. Человек, попадая туда, мгновенно настраивается на сказку, потому что видит себя в забытом, недоступном мире детства.

Первое занятие цикла мы назвали «Кукла моей души». Это занятие о куклах, о том, что они делают в жизни человека, сопровождая его с рождения и до смерти. Да, кукла способна помогать человеку завершать жизнь – такой опыт есть в хосписе.

– А чем могут куклы помогать человеку в жизни?

– Куклы – это наш духовный мир, перенесенный вовне. Когда кукла появляется в жизни ребенка, он ее отождествляет с собой, жалеет, кормит, любит. Кукла служит ему спутником жизни. Когда же человек это делает на занятиях, происходит его встреча с его внутренним состоянием. В вестибюле замка – более сотни кукол, и вы выбираете из них ту, которая сегодня будет вас сопровождать в путешествии.

Ваш выбор говорит прежде всего о том душевном состоянии, в котором вы находитесь в данный момент. Возможно, в другой раз вы предпочли бы другую куклу. Но сейчас вы выбрали посредника, через которого будете общаться сегодня.

– Как выглядит общение?

– Мы сидим за столом. Каждый представляет свою куклу, дает ей название, рассказывает о ней, и все понимают, что он иносказательно говорит о себе. Кукла дает возможность человеку увидеть и понять о себе что-то важное. «Посмотрите, у нее одна ножка... Вы знаете, и я вот так по жизни прыгаю на одной ножке...» Или кто-то выбирает куклу и не знает, что внутри нее – метла. Ему говорят: «Посмотрите, что там внутри?» – «Ой, там метла! Очень похоже на меня. Я постоянно что-то выметаю, везде вижу грязь, а все знакомые мне вечно рассказывают свои истории. Получается, что я всегда занимаюсь мусором». И человек видит, что его выбор куклы совсем не случаен.

Потом мы ведем своих кукол в путешествие, задаем провоцирующие вопросы. «Ну, а если бы ваша кукла... (дальше любые варианты, от «поехала на бал» до «пошла в разведку), кого бы она выбрала?» Или: «какая кукла здесь кажется вам самой трагичной? Самой непонятной?».

Напомню, что это первое занятие, и члены группы друг друга не знают, ничего о себе не говорили. Посредством кукол происходит многоплановое общение между людьми.

– Что еще можно делать с куклами?

– Мы подставляем одну куклу к другой, как в детстве, и каждый говорит за свою куклу. Строим скульптурные композиции из кукол, поворачиваем их по-разному, чтобы увидеть их настроение. Иногда куклы никак не становятся вместе, и мы это обсуждаем. Или одна кукла выступает в роли родителя, другая в роли ребенка, и т.д. От имени куклы гораздо легче что-то сказать о себе. Кто-то замечает, что встретил в кукле свою родственную душу. Более чем в половине случаев кукла оказывается внешне похожей на того, кто ее выбрал. Если кто-то не знает, почему выбрал эту куклу, его спрашивают: «Так, может быть, это она вас выбрала? А почему?».

Под конец занятия каждый участник пишет коротенькую сказку для своей куклы.



– Сказку? Зачем?

– Когда нас затопляет поток информации, сказки просто необходимы как противовес. Раньше все грамотные люди вели дневники и переписку, то есть фактически писали сказки. Сейчас даже обыкновенной ручки уже давно нет, а если кто-то и пишет, то в основном на компьютере. Но очень важно создать сказку собственноручно. Потом мы читаем эти сказки, позволяя человеку сказать о себе что-то очень личное, но при этом не нарушая его границ. Сказка – это иносказание, а написана она для куклы, то есть для своей души. Читаем при свечах, горит камин, звучит таинственная и красивая музыка. В такой атмосфере снимаются многие зажимы и ограничения. Все это призвано помочь человеку найти у себя ресурс, то есть неиспользуемые возможности, и заставить их работать. Ресурс может пригодиться даже в ситуации, которая кажется безвыходной. Например, вам нужно утешение, вы ищете его, срываясь на близких, манипулируя людьми, и вдруг находите это утешение в возможности написать самому себе письмо. Или написать для себя утешительную сказку от имени куклы.

– Что делают на втором занятии цикла?

– На нем участники сталкиваются с такой материей, как звук. В замке собрана уникальная коллекция музыкальных инструментов и звучащих объектов, причем разрешено не только слушать эти звуки, но и производить их.

Мы редко используем такой ресурс, как собственное ухо, потому что львиная доля информации поступает через зрение. Надо настроить наше ухо, чтобы оно могло слышать. Для чего? Ненастроенным ухом мы не слышим тона своего голоса, не прислушиваемся к музыке разговора. Нас не понимают, потому что мы себя не слышим. А музыка, звуки позволяют открывать этот канал связи с миром.

Дальше происходит терапия колокольным звоном. В мансарде замка есть колокола и большие била. Каждый получает возможность самовыразиться с помощью звука, сыграть свою собственную мелодию.

Мы играем на всем. Достаем поющие чаши и слушаем вибрацию звука. Устраиваем коллективные звучания, подобно оркестру, чтобы уметь слушать друг друга, сотрудничать на тонком уровне. В ход идут коллекция колокольцев, трещотки, бубны, барабанчики и т.д.

– Давайте перейдем к третьему занятию.

– Третье занятие – самое мистическое, глубинное. Мы переходим на тот уровень, когда человек встречается с самим собой, погружается в свое подсознание.

Для этого пространство комнаты преображается, вносятся маски, и каждый выбирает свою. Хотя в обыденной жизни мы по сто раз на дню примеряем социальные и прочие маски, оказалось, что перед надеванием настоящей маски люди испытывают страх. Они боятся спрятать лицо и стать другими. Под эту маску выбирается костюм. Дальше все занятия будут костюмированными. Вы предстаете перед другими уже в образе – восточного мудреца, средневековой знатной дамы и т.д.

Каждый участник совершает свой этюд, самовыражается. Это может быть какой-то танец, или просто проход в соответствии с маской. Люди могут выходить вместе, разыгрывать сценки (обычно пантомимой), выбирать друг друга, смотреться в зеркало.

– Каков психологический эффект всего этого?

– Под маской каждый из нас чувствует себя более свободно. Он может рассказать о своей боли, даже заплакать, чего не мог бы сделать просто так.

Одну из масок надо было держать двумя руками. Все видели: вот что такое – «держать лицо»! Это очень тяжело. А снять его – значит, остаться одному среди масок. Мы начинаем осознавать свои психологические проблемы: ведь мы вынуждены все время «держать лицо», например, в гостях или на работе. Конечно, лицо устает, оттого и все наши напряжения, и усталость в конце дня. Вот почему так важно по дороге домой расслабиться, снять социальную маску и надеть домашнюю. Снять все маски человек не может, даже перед зеркалом.

И еще. В своем отношении к людям мы слишком завязаны на их внешности. А тут мы видим друг друга в масках – страшных, кривых, нелепых, смешных, но это не мешает нам разыгрывать с ними прекрасные этюды, скульптурные группы, пантомимы. Так воспитывается терпимость, понимание, что все люди разные.

Завершается занятие театром теней. Глиняные фигурки, вращаясь в луче прожектора, отбрасывают тень, и это зрелище вызывает терапевтический эффект расслабления.

– У нас осталось еще два занятия...

– Следующее называется «Сказка моей жизни». Те сказки, которые человек слышит в детстве, закладывают в него определенный жизненный сценарий. Мы говорим о сказках, которые повлияли на нас, листаем старинные книги, встречаемся с книгами своего детства. Бывают случаи почти полного совпадения чьей-то судьбы с любимой сказкой. Можно переписать сценарий своей жизни или дописать у этой сказки другой конец. А дальше участники выбирают какую-то одну сказку, которую они будут разыгрывать все вместе, причем можно играть и тех персонажей, которых там совершенно не было. И люди отыгрывают наиболее острые на тот момент свои состояния, освобождаясь от них или примиряясь с ними.

Завершает цикл «Бал случившихся встреч». Там сказочник слушает сказки, сочиненные для него участниками семинара, все размышляют о замке как о целостном организме и пр. Затем мы коронуем каждого участника и беспрекословно выполняем одно его желание.

– Раскройте же, наконец, нашим читателям тайну волшебного замка!

– Замок с мансардой находится в квартире одного из старинных петербургских домов, а создал его сказочник и волшебник, психотерапевт, автор кучи книг терапевтических сказок, доктор медицинских наук Андрей Владимирович Гнездилов. Для многих это не тайна.

Беседовал Александр ГЕРЦ

ПОЛЕЗНАЯ ЖВАЧКА

Предлагаю рецепт целебной жевательной резинки. Возможности ее очень широки: она полезна для зубов, десен и полости рта, помогает при кашле и даже улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Вам понадобится: пчелиный воск 100 г, мятное масло – 2-5 капель, мед – 50 г, свежий лимонный сок – 10 капель. Растопите на медленном огне воск, не снимая с огня, добавьте мятное масло, мед и лимонный сок. Все тщательно перемешайте до получения однородной массы. Снимите с огня и остудите. Из полученной массы слепите небольшие шарики, их и нужно жевать 3-4 раза в день. Это одно из самых вкусных и любимых в нашей семье лекарств.

Семипятов Л.П., г. Мурманск

ИМБИРЬ ВЫРУЧИТ НЕ РАЗ

В последнем номере «Лечебных писем» мое внимание привлекло письмо о лечении астмы. Дело в том, что у меня тоже астма, но иногда я об этом надолго забываю. Уже не помню, сколько прошло лет, когда меня научили использовать в качестве замечательного домашнего лекарства настойку имбиря. Прежде всего, такая настойка приостанавливает приступы астмы, они повторяются все реже, становятся легче. Я готовлю настойку из сухого корня, предварительно перемолов его в порошок.

400 г порошка имбиря заливаю 1 л спирта, настаиваю на свету (лучше всего – на солнце) две недели, периодически взбалтывая содержимое бутылки, затем процеживаю через несколько слоев марли, а после этого еще и фильтрую через слой ваты. Готовую настойку я принимаю после еды по одной чайной ложке два раза в день и запиваю настойку тремя глотками воды.

Настойка, как я уже сказала, укрепляет бронхи, избавляет от приступов астмы. Но она же способствует тому, что улучшается пищеварение, это известный факт. Почки также укрепляются, пропадают застойные явления в кишечнике. Вообще, должна сказать, имбирь надо иметь в каждом доме и почаще употреблять его в пищу в любом виде. Японцы его маринуют, сушат, трут на терке свежий корень и добавляют в еду, и потому у них самая высокая продолжительность жизни.

Екатерина Александровна Пименова, г. С.-Петербург

ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА ПЕЧЕНОЧНОЙ КОЛИКОЙ

Теперь я точно знаю, что печеночных колик не бывает, а то, что мы под этим подразумеваем, называется желчная колика. Она начинается внезапно, сразу, среди полного здоровья, человек при этом испытывает резчайшие схваткообразные боли в правом подреберье, слышится стон, крики, а человек пытается найти положение, которое бы облегчило его страдания, однако такой позы ему найти не удается. Часто боли отдают в спину, правую лопатку, правую сторону шеи. И что обидно – чаще всего желчная колика возникает после приема жирной пищи, однако четкой связи здесь нет, потому что иногда эта самая колика возникает на ровном месте. И чтобы таких страстей не испытывать, я научился укрощать и даже предотвращать наступление всего этого безобразия.

Во-первых, как только начинается приступ, я сразу же завариваю мяту перечную как чай и пью маленькими глоточками: мятный чай стимулирует отток желчи.
А во-вторых, на область печени кладу компресс из разогретого льняного семени. Для этого 150-200 г молотого льняного семени засыпаю в небольшой мешочек из хлопчатобумажной ткани, завязываю и подвешиваю в кастрюле с кипящей водой минут на 10. Мешочек с семенами должен быть настолько горячим, насколько можно терпеть. Поверх него завязываю шерстяной платок вокруг всего туловища и лежу с компрессом примерно полчаса.

Это меры на крайний случай, когда не знаешь, как себе помочь. Но если уделить лечению достаточное время, питаться соответствующим образом, качество жизни вполне можно повысить.

Олег Григорьевич Копылов, г. Курган

ВКУСНЫЙ РЕЦЕПТ ОТ ДАВЛЕНИЯ

Когда моя бабушка готовит себе лекарство от гипертонии, я стараюсь оказаться рядом и тоже немного полакомиться, потому что лекарство получается вкусным и полезным. Бабушка лечится им уже давно, говорит, что если бы не это лекарство, наверное, могло быть хуже.

Надо смешать по 1 стакану меда и свежеприготовленной домашней простокваши, добавить в эту смесь 2 чайные ложки порошка корицы. В лечебных целях при гипертонии принимают по полстакана этой смеси два раза в день до еды на протяжении двух недель. Затем делается перерыв на одну-две недели, и курс повторяется.

Бабушке моей уже 78 лет, но она не ходит по врачам, сама справляется с давлением, очень редко жалуется на здоровье, а если уж лечится, то почти всегда своими домашними лекарствами.

Марина Новоселова, г. Реутов Московской обл.

ЦЕЛЕБНЫЙ ПАР ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Голова у меня болит частенько: работа напряженная, к вечеру сильно устаю, да и давление скачет. Но я научилась легко справляться с болью, причем без таблеток. У меня дома всегда есть бутылочка яблочного уксуса, я время от времени пью его с медом, и вот где-то услышала, что очень хороший эффект дают ингаляции с яблочным уксусом. Сделать их очень просто: возьмите равное количество яблочного уксуса и воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. А когда смесь закипит, подышите несколько минут над кастрюлей. Вы сразу почувствуете, что головная боль отступает.

Мищенко Ирина, г. Псков

Несмотря на то что это пряное растение нам больше известно благодаря приправе карри, в состав которой входят толченые семена, его часто используют в народной медицине: листья пажитника эффективны при болях в пояснице, при кашле и воспалении селезенки, а семена обладают смягчающим и укрепляющим свойствами, устраняют кожные раздражения. Известно, что еще в глубокой древности жители Востока, используя в пищу это растение, укрепляли свое тело. И поскольку пажитник сенной укрепляет функцию поджелудочной железы, он тем самым активизирует деятельность пищеварительного тракта и нормализует обмен веществ в организме.

ПАЖИТНИК СЕННОЙ, ОН ЖЕ – ШАМБАЛА

ИСТОРИЯ С ГЕОГРАФИЕЙ

В молодости у меня были серьезные проблемы с легкими, но Бог миловал, я вылечился, но «наследство» осталось на долгие годы. Мало того что я был худой, как жердь, так еще и сил иногда просто не хватало. Врачи говорили, что не хватает витаминов, надо стараться укреплять иммунитет, рационально питаться. Однажды приятель принес мне рецепт, который, по его словам, содержал тайное умение индусов восстанавливать силы и здоровье. Рецепт был прост, но с одной закавыкой: нужна была трава шамбала. С первого раза мне найти ее не удалось. Это очень разозлило, и я стал искать загадочное растение по всем аптекам. И каково же было мое удивление, когда в одной из них мне дали пакетик, но называлась трава пажитник сенной! У нас она не растет, в основном в республиках Закавказья, но входит в приправы, которые продаются повсюду. Купил я этот пажитник и стал пить чай.

2 столовые ложки с верхом порошка из семян заливаю 1/4 л холодной воды, 3 часа настаиваю, быстро довожу до кипения и тотчас процеживаю; пью умеренно теплым несколько раз в день, иногда добавляю мед.

Заметил, что если есть кашель, то чай довольно быстро очищает дыхательные пути, и кашель прекращается. А вообще – действительно, напиток укрепляет и тело, и дух, мне кажется. Очень быстро не только аппетит вырос, он у меня и так был нормальный, но восстановился при этом правильный обмен веществ в организме, и я стал «уплотняться», становиться сильнее. Этот чай хорошо пить недельными курсами в зрелом возрасте при общей слабости, у него много полезных свойств, в том числе и бактерицидных, противоопухолевых, а купить можно в тех аптеках, где продают лекарственные растения.

Анатолий Алексеевич Шаталов, г. Красноярск

КОЖА СТАЛА АТЛАСНОЙ

Несколько лет назад, скорее всего на нервной почве, случилась со мной беда: в одночасье почти вся кожа покрылась мелкими пузырями, которые лопались, чесались, доставляли много неприятностей. Даже без консультации с врачом было ясно, что это экзема. Но к врачу я тут же обратилась, назначено было лечение. Но перед тем как начать принимать сильнодействующее лекарство, я посоветовалась с бабушкой, и она мне привезла порошок с приятным запахом, это был порошок из семян шамбалы.

Я заваривала порошок кипятком, смешивала в кашицу, и эту кашицу использовала для компрессов, которые ставила на пораженные участки кожи. Повторяла процедуры очень часто, по два раза в день иногда, держала на теле по 3–4 часа и больше, потом протирала кожу смоченной в теплой воде салфеткой. Мелкую сыпь просто протирала кашицей и оставляла.

Порошок обладает очень сильным антисептическим и противовоспалительным свойством, это было заметно сразу: кожа стала быстро подсыхать, выравниваться. Буквально за месяц я вылечилась от экземы, а заодно избавилась и от маленьких прыщей, которые до этого иногда появлялись. Любой фурункул, гнойный прыщ легко поддается такому лечению.

Юлия Константиновна Перова, г. Подольск

СЕКРЕТ МОЕГО МУЖА

У меня муж никогда не пользуется больничным листом. И никогда не принимает никакие лекарства. Это вовсе не значит, что он никогда не болеет, просто он умеет быстро справляться с любым насморком, простудой, гриппом. И есть у него для всего одно средство – шамбала. Отваром он полощет горло и принимает внутрь, и это снимает все признаки простуды за два дня. Когда нет возможности приготовить отвар, пользуется порошком, но особым образом. Вот как это делается:

1 столовую ложку толченых семян заливают горячей водой, кипятят на водяной бане 10–15 минут, остужают, процеживают, доводят объем кипяченой водой до исходного и процеживают через три–четыре слоя марли. Принимают по 1/3 стакана перед едой в охлажденном виде. А семена толкут в фарфоровой ступке до получения однородного мелкого порошка и принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой, запивая 50 мл красного сухого вина.

Вместо вина можно использовать и обычное варенье, чтобы порошок не так горчил, но мужу вино больше нравится. На самом деле, шамбала и вправду очень хорошо помогает справиться с простудой, я это на себе уже проверила.

Галина Веселкина, г. Москва

Какая польза от жиров?

Одна моя знакомая заработала авитаминоз из-за того, что долго просидела на обезжиренных продуктах. Конечно, она похудела, но при этом ее кожа стала очень сухой, и даже кремы помогать перестали, да и волосы стали какие-то безжизненные и ломкие, хоть она их постоянно баловала разными масками и средствами для волос.

Я довольно часто общалась с этой моей знакомой, и от себя могу сказать, что во время этой диеты у нее и нервишки здорово сдавали, она взрывалась по пустякам, даже если второй собеседник был настроен вполне мирно. Конечно, я не утверждаю, что надо лопать все подряд, без разбора, ведь злоупотребления без последствий не остаются. Но совсем без жиров нарушается обмен веществ, не усваиваются многие важные витамины, в том числе витамины Е и А, которые для кожи очень нужны, витамин D, без которого кости становятся хрупкими.

И вообще, одно дело объедаться жирным бараньим мясом, или постоянно есть печенье с маргарином, и совсем другое – понемногу добавлять в салаты нерафинированное растительное масло, или в тушеные овощи ложечку масла вливать. Попросту говоря, те жиры, которые при комнатной температуре не плавятся, вредны для здоровья, и я их стараюсь не есть или есть меньше и реже. Особенно маргарин и продукты с ним, животные жиры, куриная кожа и тому подобное. Сливочное масло, конечно, более полезный продукт, чем маргарин или другой, так называемый тугоплавкий жир, но и его я ем только с бутербродом и совсем небольшой кусочек в день.

Зато растительных масел у меня целая коллекция. В салаты я добавляю или подсолнечное масло (очень мне аромат нерафинированного маслица из семечек нравится), или пол чайной ложечки льняного. Еще очень горчичное масло люблю, тем более что оно редкий витамин А содержит. Жарю я продукты редко, но когда тушу овощи, то могу капнуть немного соевого масла. Люблю и кукурузное масло везде добавлять. Самое главное – не пережаривать масло, чтобы канцерогены в нем не выделялись, которые при высокой температуре начинают появляться.

А уж что касается пользы жира, который содержит в себе рыба, знают, наверное, все, и особенно старшее поколение, ведь наших бабушек их мамы с детства поили рыбьим жиром. Сейчас рыбий жир пить меня не заставит никто, но рыбу я с удовольствием готовлю. Рыбий жир помогает мне поддерживать в форме сосуды, так как в нем незаменимые жирные кислоты, которые практически не встретишь в других продуктах.

А что полезного в обезжиренных продуктах, если при их обезжиривании и витамины тоже исчезают. А потом производители эти продукты искусственно витаминизируют, а избыток химических витаминов вреден, потому что они могут на сосудах откладываться.

В итоге моя подруга мучается от кожных и нервных проблем, хоть и фигура у нее в норме, но ведь не сможет же она вечно без жиров жить. А начнет она их есть, и сразу поправится, потому что организм, наученный долгим ограничением в жирах, начнет запасы делать на бедрах и животе, чтобы, так сказать, организму на черный день хватило жира, а то вдруг моя подруга снова решит на диету сесть. Поэтому лучше соблюдать золотую середину и не переедать, а есть все полезное и в меру.

Картышова Елена Петровна, г. Мурманск

Весенняя красота

Весной у меня всегда одна и та же проблема – где взять недостающие витамины. Сначала я паникую, но потом вспоминаю, что всегда можно найти оздоровительное средство среди своих залежей на кухне. Достаю все запасы сухофруктов, орешков, а также сушеных ягод. И особенно выручает меня шиповник. Из него я делаю потрясающий оздоровительный напиток, который снабжает меня многими витаминами и минеральными веществами.

• 15 сухих ягод шиповника заливаю стаканом закипевшей воды и нагреваю нв водяной бане, а потом даю настояться около 2 часов. Потом процеживаю настой через несколько слоев марли и добавляю сок половины впельсина. В стакан нарезаю яблоко очень маленькими кусками и заливаю его своей смесью настоя и сока. Все это выпиваю и яблочки съедаю.

• Еще меня здорово спасает зеленый чай, в котором много микрозлементов и антиоксидантов, но только я заввриваю его не кипятком, а даю чайнику минут 10 остыть, чтобы температура воды стала равно 80 градусов. Иногда я даже провожу день только на зеленом чае, добавляя в него или мед, или лимонный сок. В такие дни я еще люблю пить минеральную воду – в сочетании с зеленым чаем зто здорово очищает организм.

По весне я обязательно варю овощные супы из тех овощей, что под рукой, а когда суп готов, всегда добавляю в него свеженарезанную зелень. Зелень – это панацея от многих бед, потому что от нее и кишечник нормально работать начинает, и витаминов в ней море, и даже кальций встречается. Зелени весной я ем очень много – по большому пучку ежедневно.

Фавориты моего стсла по весне – это каши из гречи, пшена и темного риса (белый я стараюсь есть редко, потому что в нем только крахмал один остается после очистки его от отрубей). Макароны люблю из твердых сортов пшеницы, недаром в Италии считается, что от них только стройнее становишься.

Не забываю я весной и про белковые продукты во всех видах. 3 раза в неделю ем яйца, пару раз – творожок. Люблю белое куриное мясо, рыбу и иногда отварную говядину. Очень спасают меня кисломолочные продукты, особенно с бифидобактериями. В свое время благодаря чесноку и таким вот бифидокефирам я от дисбактериоза избавилась, так теперь стараюсь полезную микрофлору поддерживать и регулярно пью такие кефирчики.

Весна всегда для меня очень радостное время, во время которого у меня вырастают крылья и открываются новые перспективы, а чтобы реализовать все задуманное, мне нужны силы, и правильное питание очень помогает в этом.

Устинова Полина Николаевна, г. Приозерск Ленинградской обл.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

www.bestbee.ru

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ – РЕАЛЬНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Основной закон здоровья – поддержание энергетического равновесия и обмена веществ в организме. Любые проблемы со здоровьем всегда начинаются с нарушения этого закона. Нарушить его могут легко-вирусная инфекция, неправильное питание, стресс... Восстановить же порядок в организме требует многих усилий.

«Первым» продуктом для **восстановления обмене веществ** у пчеловодов всегда считался Хлебный мед (Медоперговая смесь).

Высокая эффективность применения этого продукта для человека обусловлена тем, что попадая в организм, полезные вещества, находящиеся в Хлебном меде, **активно н безопасно воздействуют на «основу основ здоровья» – обмен веществ.**

- Хлебный мед содержит **240!!! полезных для человека компонентов животного н растительного происхождения:** минералы и микроэлементы, витамины, энзимы, незаменимые жирные кислоты, гормональные активные вещества, природные антибиотики;
- Быстро улучшает свойства крови, функции печени, способствует нормализации гормонального фона, жирового обмена;
- За короткий срок (обычно несколько дней) улучшает работу желудочно-кишечного тракта и микрофлору кишечника – основных причин запоров и поносов;
- Обладает ярко выраженным эффектом стабилизации артериального давления, укрепления сердечной мышцы, снижения уровня холестерина, укрепления стенок сосудов, улучшения мозгового кровообращения;
- Повышает устойчивость к стрессам, тем самым защищая сердечно-сосудистую систему и железы внутренней секреции от их губительных факторов;
- Предупреждает состояния дефицита жизненно важных веществ, предупреждая развитие серьезных болезней;
- Очень вкусен и легко усваивается в организме.

Максимальный эффект достигается при специальной подготовке медоперговой смеси.

Изготовленный по старинным рецептам, Хлебный мед «Фазылбак» используется для профилактики: **заболеваний желудочно-кишечного, сердечно-сосудистой системы, печени, инфарктов, инсультов, лишнего или недостаточного веса, геморроя, варикозного расширения вен, аллергий, экземы, псориаза, половой слабости, бесплодия, снижения иммунитета, нервных и психических расстройств.**

Стоимость Медоперговой смеси «Фазылбак» – 750 руб. + почтовые расходы за денежный перевод (на курс 30 дней).

ЧТО ТАКОЕ ГЛАЗНОЙ МЕД?

Потомственный пасечник Фазылбак-Бабай до 80 лет вообще не пользовался очками, его бабушка в 90 лет спокойно могла вдеть нитку в игольное ушко. Секрет ГЛАЗНОГО МЕДА более 200 лет передавался из уст в уста на пасеке Фазылбак-Бабая в Башкирии.

Глазной мед – особенный мед, он собирается в небольших количествах по технологии, основанной на старинных рецептах, секрет которых знал мудрый потомственный пасечник Фазылбак-Бабай.

Специальная подготовка пчел, места медосбора, особенности розлива и хранения, заговоры до сегодняшнего дня строго хранят и соблюдают потомки пасечника. Исследованиями установлено, что концентрация целебных и активных веществ глазного меда в 3-5 раз превышает привычные для меда показатели. Это драгоценное питание для глаз.

Показания к применению ГЛАЗНОГО МЕДА:

- **СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ СТАРЧЕСКОЕ ОСЛАБЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ;**
- **НАЧИНАЮЩАЯСЯ КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА;**
- **ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ (КРАСНОТА, БОЛЬ В ГЛАЗАХ, ЗРИТЕЛЬНАЯ УСТАЛОСТЬ, ОЩУЩЕНИЕ ПЕСКА ПОД ГЛАЗАМИ);**
- **ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ (КОНЪЮНКТИВИТЫ, КЕРАТИТЫ,);**
- **БОЛЬШИЕ ЗРИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ;**
- **ВОСПАЛЕНИЕ ВЕК, ЯЧМЕНЬ;**
- **ТРАВМЫ И ОЖОГИ ГЛАЗ.**

Стоимость Глазного меда 380 руб. + почтовые расходы за денежный перевод (ие курс 30 дней).

СЕРДЦЕ БЕЗ РУБЦОВ

После инфаркте лечебная физкультуре, регулярный прием лекарственных средств, контроль за кровяным давлением, антихолестериновая диета – обычно становится нормой жизни. Это правильно, но недостаточно. Проблемы с сердцем обычно дают знать о себе вновь.

После инфаркта омертвевшие ткани сердечной мышцы вырабатывают антитела, которые, попадая в кровь, затрудняют процесс выздоровления, разрушая сердечную мышцу, легкие, печень, почки, суставы. Этот губительный для организма процесс врачи назвали постинфарктным синдромом.

Русский ученый И.И. Мечников открыл способность личинок восковой моли заменять омертвевшие ткани сердечной мышцы на здоровые. Ферменты личинок восковой моли препятствует образованию тромбов, укрепляют стенки артерий, понижают уровень холестерина в крови. **В результате применения препаратов с личинками восковой моли уже в течение 1-2 недель проявлется устойчивое снижение артериального давления крови не 12-14% и улучшение общего самочувствия.**

В Башкирии на пасеке Фазылбак-бабая воссоздан старинный рецепт «Сердечного меда» на основе личинок восковой моли. Многие года «Сердечный мед – Фазылбак» помогает вернуться к нормальной жизни людям, перенесшим инфаркт.

«Сердечный мед – Фазылбек» с личинками восковой моли, изготовленный по старинным рецептам, применяется:

- для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы, после инфаркта миокарда, инсульта, предупреждения ишемии и атеросклероза;
- для стабилизации артериального давления;
- при нарушениях мозгового кровообращения;
- при туберкулезе, половых расстройствах, хронической усталости.

Стоимость «Сердечного меда» – 600 руб. + почтовые расходы за денежный перевод (нв курс 30 дней).

Противопоказания: индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства.

Ускорить выздоровление и вернуться к здоровой жизни после инфаркте можно!

Нашу продукцию Вы можете заказать по почте (оплата при получении) по адресу: ИП Кузнецову Г.Б., А/Я 6688, г. Самара, 443087, по т. в Самаре 8-846-995-24-42 (многоканальный), **e-maii:kuznecov-gb@maii.ru. Интернет-магазин www.bestbee.ru.**

Противопоказания: индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства. Продавец: ИП Кузнецов Г.Б. ОГРН 304631228700165. Сертификат № РОСС RU.АЯ 36. В20304

ЗАЧЕМ НАМ СУСТАВЫ? движение или боль?

остеохондроз
артрит
коксартроз
ревматизм
деформирующий артроз

Заболевания суставов – чума современности. Основная причина – гиподинамия. Назрела острая необходимость решения проблемы. Благодаря уникальной разработке российского ученого XXI век стал веком спасения наших суставов и позвоночника. Трансформационное изобретение **«ПАТРА»** покорило мир результативностью в реанимации опорно-двигательного аппарата. **«ПАТРА»** мощно омолаживает суставы и позвоночник, не требуя повторного лечения! Высокотехнологичные наноэлементы сделали борьбу с **артритами, артрозами, межпозвоночной грыжей, подагрой, остеохондрозом сверхэффективной.**

«ПАТРА» в каждый дом!

РАМН утверждено

телефон в Москве: 983-03-26

8-800-200-45-37

БЕСПЛАТНЫЙ звонок для регионов

СС № РОСС RU.АЕ68.В12457. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

АЛКОГОЛИЗМ ПОПАЛСЯ НА ИНДИЙСКУЮ УДОЧКУ

Мой сын много лет был алкоголиком. Это при том, что раньше употреблял наркотики. Мне говорили, что лечить бесполезно. К счастью, нарколог помог раздобыть редкий индийский препарат ГЕП В! Вскоре сын перестал напиваться в стельку, потом бросил совсем, вернулся к жизни. Сейчас может позволить себе по праздникам выпить. Как все нормальные люди, не испытывая похмелья и зависимости!

Руднева М. И., Москва

Комментирует Разумовский В. А.:

ГЕП В – крупнейшее открытие в борьбе с алкоголизмом, благодаря которому избавились от алкогольной зависимости уже тысячи людей по всему миру. Теперь **ГЕП В** доступен у нас. **ГЕП В** восстанавливает выработку пептидов, отвечающих за нормальное состояние психики и устранение алкогольной зависимости. В результате **ГЕП В**:

ЭФФЕКТИВНО

Подтверждено испытаниями ведущих наркологов.

- **Устраняет тягу к алкоголю;**
- **Восстанавливает психо-эмоциональные процессы;**
- **Регенерирует клетки печени;**
- **Нормализует функции гипоталамуса;**
- **Рекомендован даже при женском алкоголизме;**
- **Возможно применение без ведома больного;**
- **Применяется при сопутствующих заболеваниях.**

Телефон в Москве: 8(495)223-48-07

Бесплатная горячая линия 8-800-200-05-13

Информация строго конфиденциальна. Остерегайтесь подделок.

Не является лекарственным средством. СОГР № 77.99.23.3.У.6074.6.05

УТРЕННЯЯ ПОДЗАРЯДКА

Я всегда думал, что утреннюю гимнастику ежедневно могут делать только пенсионеры – им не надо спешить на работу, свободного времени у них много! Лично мне по утрам, как бы рано не вставал, времени всегда не хватало. Звук будильника действовал, как выстрел, а глаза категорически отказывались раскрываться, хотелось спать. Завтрак превращался в автоматическую процедуру – быстренько отправлял в рот то, что наспех готовила жена, и бежал на работу. Понимал, что это неправильно, и даже вредно! Ибо от того, как ты начал день, напрямую зависит то, как он пройдет.

А потом в одной книге я прочитал: «Единицей измерения жизни является день». Вы представляете, из маленьких частиц – дней – слагается то, что именуется жизнью! Эта мысль так взволновала меня, что я начал думать и анализировать каждый день. Не буду описывать всю цепочку своих размышлений. Скажу только, что в итоге я пришел к убеждению, что утренняя подзарядка-«пятиминутка» мне необходима – не для поддержания физической формы, а для получения заряда бодрости и хорошего настроения.

В книге я нашел три комплекса упражнений, которые выполняются в постели сразу после того, как человек проснулся. Скажу честно: я выбрал то, что попроще. Первые дни мне, конечно, все-таки приходилось пересиливать себя, а потом втянулся.

Все упражнения выполняются лежа. Прежде чем начать двигать руками или ногами, надо улыбнуться себе и сказать вслух: «Я проснулся(ась), я отдохнул(а), я спокоен(а)». А потом приступать к занятиям.

1. Уберите из-под головы подушку, лягте на спину и медленно выполните потягивающее движение, подняв руки кверху и вытянув носки ног.
2. Лежа на спине, постарайтесь сильно втянуть живот, затем выпятите его. Повторите движение от 10 до 20 раз.
3. Сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте, что вместе с выдыхаемым воздухом вы освобождаетесь от всех негативных мыслей и эмоций.
4. На вдохе напрягите мышцы пальцев рук и ног, сосчитайте до десяти и, выполняя выдох, расслабьте мышцы.
5. Сконцентрируйтесь на ощущениях в расслабленных мышцах. Повторите второй и третий этапы еще по 3 раза.
6. Приподнимите правую ногу, выполните встряхивающие движения стопой, опустите ногу. Повторите левой ногой.
7. Поднимите руки перед грудью, выполните движения, словно вы стряхиваете воду с рук.
8. Лежа на спине, согните ногу в колене и подтяните ее к груди. Пяткой постарайтесь достать до ягодиц, а после этого спокойно выпрямите ногу. Повторите другой ногой.
9. Лежа на спине, ноги согнуть в коленях и, опираясь на лопатки и стопы, как можно выше поднять таз. Выполнить встряхивающие движения тазом.
10. Сидя на кровати, сделайте замок из пальцев обеих рук. Положите их на затылок и помассируйте его(движения вверх-вниз, вправо-влево).
11. Сидя, плотно прижмите ладони к ушам и кончиками пальцев рук постучите по затылку.
12. Попробуйте поработать мышцами лица: закрывайте и открывайте глаза, двигайте бровями, открывайте и закрывайте рот.
Встаньте с кровати, расправьте плечи, потянитесь.

Замечу, что такая утренняя зарядка – это не синоним «физической тренировки». Ее задача – пробудить организм после сна. Второе важное правило – никаких отговорок «я не хочу» или «сделаю завтра» не должно быть! И тогда вы вскоре почувствуете изменения!

Главное – с утра задать нужный тон, и тогда весь день у вас «прозвучит» на радостной волне!

Титов И., г. Ижевск

ДЛЯ МИЛЫХ ДАМ

Любая женщина хочет оставаться молодой как можно дольше. И не только душой, но и телом. А как обидно бывает, когда глаза еще сверкают огнем и молодостью, а вот голос и морщинки на лице выдают возраст! А вы хотите иметь гладкую кожу? Конечно, хотите! Кто ж не хочет! Поэтому спешу сообщить: это возможно! Гимнастика, которой я хочу вас научить, полезна всем – и молодому, и пожилому. Освойте ее сами и научите своих отпрысков! Малыши с удовольствием будут заниматься! Между прочим, в наших детках и внуках порой просыпается так называемое «педагогическое сознание». И тогда ваше чадо будет с необыкновенным упорством следить за тем, чтобы вы не пропускали занятий! Так важно – начать и не бросить! А предложенный комплекс помогает избавиться от морщинок вокруг рта.

«Лошадка»
Поцокайте языком. Сначала тихо и медленно, потом – громче и быстрее.
«Ворона»
Произнесите «ка-аа-аа-аар». При этом смотрите в зеркало: постарайтесь, чтобы мягкое небо и маленький язычок на нем приподнялись как можно выше.
«Лев»
Постарайтесь дотянуться языком до подбородка. Повторите 5-6 раз. Следите, чтобы при этом подбородок не опускался вниз.
«Спи, моя радость»
Умеете зевать? Нет? Научиться легко. А при зевоте улучшается кровоснабжение мозга – так утверждают специалисты. Широко-широко откройте рот, не закрывайте его, вслух или мысленно произнесите: «оо-хо-хо-оо». Придет сладкая зевота, но вы не спешите закрывать рот, а подождите прихода новой волны зевоты. Позевайте так 5-6 раз.
«Трубочка»
Сложите губы «трубочкой», повращайте ими по часовой стрелке и против нее, затем постарайтесь потянуться ими к носу и к подбородку.
«Хохотушка»
Произносите на выдохе разные звуки: «ха-ха-ха», «хо-хо-хо», «хи-хи-хи» или «гы-гы-гы» (произносить звук «г» мягко, на украинский манер).

Все упражнения я всегда выполняю перед зеркалом – так легче контролировать движения, а также следить, чтобы подбородок был приподнят (что весьма важно при занятиях).

Муравина Инна, г. Тольятти

ПУТИ ГОСПОДНИ НЕИСПОВЕДИМЫ

Прочитала в «Лечебных письмах» №5 послание от Д.Осиповича из Тверской области и задумалась. С одной стороны, автор прав. Не всегда надо отправляться в дальние края к святыням, чтобы обрести здоровье, найти свое счастье и т. д. Места целебные есть повсюду. А с другой стороны, дальний путь заставляет человека отойти от привычного образа жизни, и именно за время пути может произойти столько удивительного, что становится понятно: такое путешествие человеку было необходимо. Соглашусь с автором письма и в другом: надо активнее делиться друг с другом приобретенными знаниями!

Несколько лет назад моя сестра побывала в Макариево-Унженском монастыре, что находится в Костромской области. Анечка поехала в те края вместе с подругой Олей. У той были проблемы в семье, и кто-то посоветовал обратиться за помощью именно к святому Макарию. Какими подвигами прославился святой, мы не знали. Нам рассказали только, что он был основателем монастыря, и потом, после его кончины, у мощей святого стали происходить чудеса.

Сначала мы отговаривали девушек от поездки в дальние края, пытались убедить, что Господь всегда и везде слышит молитву. Предлагали отправиться в какую-нибудь обитель, находящуюся недалеко – например, в Московской области. Но они настаивали на своем, да и священник нашего храма дал им благословение.

Макариево-Унженский женский монастырь пережил второе рождение в 1993 году. А в 1995 году в обитель вернулась его главная святыня – мощи св. Макария Унженского и Желтоводского. Мощи преподобного несут в себе благодать Божию и дарят исцеление тем, кто обращается за помощью. Вот несколько историй, которые узнали Аня с Ольгой.

Паломник из Москвы, выполняя послушание, нечаянно ударился головой. Удар был сильным, и в области уха появился отек. А после помазания святым маслом от лампадки, горящей у раки преподобного Макария, произошло исцеление. Другая ситуация: житель г. Макарьева упал с лестницы на бетонную отмостку дома, от боли потерял сознание. Сразу после помазания освященным маслом мужчина пришел в себя. Потом его отвезли в больницу, у него обнаружили трещины поясничных костей. И опять



выручило маслице – через несколько дней мужчина чувствовал себя хорошо и мог работать.

Но это – свидетельства исцелений физического тела. А сколько происходит духовных преобразований! Только ради этого стоит ехать «за тридевять земель»! Жаль, что об этом редко пишут!

Вернувшись домой, сестра сказала: «Словно заново родилась». Во время поездки произошло так много важных и, можно сказать, судьбоносных встреч, что всем родственникам стало понятно: «Не зря ездили». Анечку словно подменили – от строптивости и упрямства не осталось и следа, она стала добрее и, самое главное, терпимее к людям. Молодой человек, с которым она познакомилась, сделал ей предложение, и они поженились. Ее подружка Оля тоже изменилась, и, как следствие, ее отношения с мужем стали лучше.

Любавушкина А., г. Москва

ИСТОЧНИК БЛАГОДАТИ

В Калужской области, в двух километрах от Козельска, находится Свято-Введенский Оптинский монастырь. На его территории расположен один из наиболее почитаемых источников – Боровский. Из уст в уста передаются рассказы о чудесных исцелениях. Летом я гостила у своей тети в Калуге и, как вы понимаете, не могла не заехать в эту обитель. Конечно, побывала и на святом источнике. Привезла домой три двухлитровые бутылочки воды – правда, нести было очень тяжело, но так хотелось побольше набрать святой водички!

Тетя Надя сказала, что перед тем, как пить святую воду, надо читать специальную молитву. Так я и поступаю: как только проснусь, выполняю утреннее молитвенное правило, затем – читаю молитву перед принятием святой воды, а потом натощак выпиваю полстаканчика водички из святого источника. Настроение сразу же улучшается, появляется желание творить, работать, любить всех и вся!

А молитву эту можно встретить в любом молитвослове, да и в вашей газете – в №25 2008 г., с. 31 – она тоже была опубликована (молитва, читаемая перед употреблением святой воды и просфоры, одна и та же).

Анасова Б., г. Красноармейск

ИЩИТЕ ЦАРСТВИЯ НЕБЕСНОГО...

Меня глубоко тронуло письмо «Возлюби ближнего своего» Нины Александровны из г. Кирова. Милая Нина, спешите научить маму живой вере в Бога. Почитайте ей Евангелие, Житие Святых. Вода камень пробивает, и слово Божие постепенно размягчит сердце вашей мамы. Помолитесь Матери Божией перед Ее иконою «Прибавление ума».

«Премудросте Наставнице и смысла Подательнице, немудрых Вразумительнице и нищих заступительнице, Мати Христа Бога нашего, утверди, вразуми сердце моей родительницы (имя), Владычице, и разума прибави ко Христу молящего усердно. Ты даждь ей (имя) слово рождшая Отчее Слово, имаши бо дерзновение просити сына Твоего о нас. Аминь».

Не ищите от мамы любви к себе, а ищите, чтобы она полюбила Бога. Господь нам сказал во святом Евангелии: «Ищите прежде Царствия Небесного, а остальное все приложится».

Адрес: Галине, 606007, Нижегородская область, г. Дзержинск, ул. Новомосковская, д. 10, кв. 67

ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ

Дорогие читатели! В «Письмах здоровья» («Золотые страницы») появилась новая рубрика «Разговор по душам». Многое в жизни Церкви, ее учении остается для наших читателей непонятным. И духовный голод порождает массу вопросов: «Для чего нужна исповедь? Какие бывают церковные Таинства? В чем сила молитвы?». На эти и многие другие вопросы вам ответят известные петербургские священники.

Ждем ваших писем!

ДАВЛЕНИЕ ПОНИЖАЕТСЯ У САМЫХ ТЕРПЕЛИВЫХ

В «Лечебных письмах» очень много было советов по поводу лечения гипертонии народными средствами, в частности лекарственными растениями. Все советы очень хорошие, я же хочу обратить внимание на то, что победить болезнь, а конкретно гипертонию, можно, но при условии, что заниматься лечением придется долго, упорно и комплексно. Это не голословное утверждение, это факт из моей биографии. Во всяком случае, я научилась так управлять этим недугом, что сюрпризов уже не жду. Это не значит, что я больше не пользуюсь лекарствами, которые мне предназначены врачом, но их количество сократилось в разы. Все знают, что почти любое лечение необходимо начинать с пересмотра своего образа жизни, питания – и далее по списку: вес, физические нагрузки, правильный сон, нервы и так далее. Все это описано уже много раз, я хочу рассказать о своих конкретных действиях в борьбе с гипертонией. Я слежу за тем, чтобы в питании присутствовали все необходимые микроэлементы для сердца и сосудистой системы. Несколько раз в году, особенно в первое время, в течение одного месяца я обязательно ввожу в рацион грецкие орехи, перетертые с медом. Готовлю массу на глазок – орехи заливаю медом, размешиваю, съедаю по столовой ложке утром до еды.

Каждое утро за час до завтрака обязательно принимаю смесь соков с медом. Для этого смешиваю стакан сока моркови, стакан сока красной свеклы, сок одного большого лимона со стаканом меда. Храню в холодильнике, принимаю по полстакана.

Вообще, мед для сердечников – очень ценный и важный продукт. Надо приучить себя каждый день во время еды съедать хотя бы одну чайную ложку меда. Для нормализации кислотно-щелочного равновесия в организме я начала принимать также и смесь яблочного уксуса: в стакане воды размешиваю 2 чайные ложки яблочного уксуса с одной чайной ложкой меда, раз в день натощак, лучше утром. Если утром пью соки, то прием яблочного уксуса переношу на любое другое время, лишь бы это было натощак.

И конечно, особняком стоит прием лекарственных растений против гипертонии. Я для себя выбрала такой способ:

растираю в порошок мяту перечную, мелиссу, эвкалипт, лаванду, чабрец. Смешиваю все по одной чайной ложке, затем одну десертную ложку смеси заливаю стаканом крутого кипятка и настаиваю 30 минут. Принимаю по полстакана настоя за полчаса до еды.

Травы часто меняю, использую все время разные, но необходимые. Это могут быть растения, разжижающие кровь, противовоспалительные, кардиотонические и так далее, можно каждый раз подбирать по самочувствию. На первый взгляд вся эта схема может показаться громоздкой и утомительной. Но к новому порядку, во-первых, быстро привыкаешь, а во-вторых, ведь выбор перед нами – жить больным или здоровым. И только набравшись терпения, можно рассчитывать на нормальную жизнь.

Светлана Леонидовна Гордиевская, г. Суздаль

РУССКИЙ ЖЕНЬШЕНЬ ПОМОГ

Наверное, многие из нас, прежде чем начать использовать лекарственные растения, испытывают некоторый страх: как бы не навредить. Тем более если растение заранее известно как ядовитое. Я имею в виду чистотел. Мне приходилось им лечиться, но только наружно: в детстве мне выводили бородавки на руках свежим соком чистотела. Несколько лет назад у меня была обнаружена фиброма матки. Я регулярно наблюдалась у гинеколога, в один из приемов ей показалось, что фиброма стала увеличиваться, и она сказала, что если так дальше пойдет, операция по удалению фибромы неизбежна. Слышать такое – приятного мало. Но поскольку наблюдалась я каждые три месяца, решила, что у меня до следующего осмотра есть время, и его можно использовать для того, чтобы попробовать самостоятельно лечиться народными рецептами. В любом случае, никакого риска. Я уже знала, что буду лечиться чистотелом, но не могла найти методику. Но однажды купила книжку о лечении чистотелом, в которой нашла то, что нужно.

10 г сушеной травы чистотела надо залить 250 мл водки и настаивать две недели. Процедить, перелить в бутылку из темного стекла, хранить настойку в холодильнике. Принимать настойку каплями по схеме: начинать с одной капли и прибавлять по одной капле в день. Довести количество настойки до 20 капель – и так же постепенно вернуться к одной капле в день, разбавленной в четверти стакана кипяченой воды. После этого нужно сделать перерыв на 10 дней. Затем повторить курс лечения, добавляя по одной капле в день, но принимая уже три раза в день перед едой. То есть, например, сегодня вы принимаете по одной капле перед завтраком, обедом и ужином, завтра – по две капли перед завтраком, обедом и ужином, послезавтра – по три капли перед завтраком, обедом и ужином, и так далее. Опять довести количество до 20 капель в четверти стакана кипяченой воды три раза в день за полчаса до еды и вернуться к приему одной капли, убавляя по одной капле каждый день.

Но и это еще не все. Далее я принимала настойку чистотела в течение трех месяцев такими волнами – прибавляя и убавляя по одной капле, но по три раза в день. После первого трехмесячного курса на приеме у гинеколога было обнаружено, что фиброма не только не увеличилась в размерах, но и стала намного меньше. Когда я рассказала врачу, как лечилась, она решила, что будем дальше наблюдать за поведением опухоли, но об операции речь уже не велась. Следующий курс лечения после трехмесячного приема настойки чистотела можно повторить только через полгода. То есть я снова буду лечиться по такой же схеме в начале осени. Мне кажется, что раз уж первый курс мне пошел на пользу, то и второй окажется успешным. Побочных действий чистотела я на себе не почувствовала. Я

думаю, при точной дозировке и соблюдении всех правил приема этого лекарства не может быть побочных действий. Именно поэтому я указала в рецепте количество чистотела в граммах, а не в столовых ложках: ложки у всех разные, лучше не рисковать, а как точно взвесить – не проблема. Я пошла в ближайший гастроном и на электронных весах взвесила несколько порций по 10 граммов. Точно знаю, что пока лечишься чистотелом, нельзя употреблять другие лекарственные растения и лекарства. Знаю и то, что очень осторожно нужно обращаться с ним тем, у кого стенокардия или бронхиальная астма и некоторые неврологические заболевания, связанные с нарушением мозговой деятельности. Обо всем этом можно узнать у своего врача, я думаю, или прочитать в специальных книгах о лекарственных растениях. Лично я, пока лечилась чистотелом, приобрела здоровый аппетит, нервишки подлечила (стала спать крепко). И еще: чистотел иногда называют русским женьшенем, он умеет сам отыскивать корень болезни в организме и воздействовать на него, если лечиться правильно.

Тамара Николаевна Чеснокова, г. Курган

ЗАЧЕМ ЖДАТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗА?

Мне еще не скоро на пенсию, но я со всех сторон постоянно слышу, как знакомые говорят, то ли в шутку, то ли всерьез, мол, склероз не за горами. Или кто-нибудь забудет что-нибудь – склероз виноват и так далее. Но самое главное: склероз – это ведь не только плохая память, это системное поражение сосудов. Этот факт, собственно, заставил меня заняться народной медициной. Чего уж там – ну кому хочется стареть и превращаться в маразматика. Вот и я решил не дожидаться, пока «накроет», а всеми доступными средствами противостоять склерозу, спутнику старости. Пример у меня имеется, что называется, прямо перед глазами – мой отец. Он очень редко жалуется на неполадки со здоровьем, до сих пор крепок, как дуб. Есть у него свои секреты здоровья и долголетия, которыми пользуются не только родственники, но и наши знакомые. Край у нас благодатный, стоит отъехать чуть за город – можно набрать дармового лекарства ведрами, я имею в виду боярышник. Пока можно срывать свежие ягоды, его у нас все едят стаканами. Мы с отцом – обязательно по стакану в день, это правило. А из сухих ягод делаем настой:

> 5–8 столовых ложек ягод залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение ночи, а затем в течение дня выпивать в 3–4 приема. Пить настой людям после 40 лет я советую как можно чаще – для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Еще нам с отцом нравится настой из гречневой крупы. Как говорит мой отец, если в доме не переводится гречка, то болезни никогда не пристанут. Наверное, он прав, у нас ни у кого нет таких заболеваний, как язва, камни. Моя бабушка, которая тоже на здоровье не жалуется, иногда приказным порядком заставляет всех пить этот настой.

> 500 г гречневой крупы надо залить 3 литрами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить настой по целому стакану 2–3 раза в день.

Это можно делать всегда, когда вспомните, что пора поддержать организм в хорошем состоянии; никому не вредно. Еще полезнее пить настой гречки по несколько дней подряд. Я уверен, что есть много народных рецептов борьбы со склерозом. Мы используем самые простые и приятные, такие, например, как чай из чабреца. Его и лекарством-то не назовешь, такой ароматный и вкусный, что пьем мы его все с большим удовольствием. А вот чай с родиолой розовой – это уже лечение. Его мы тоже частенько готовим с отцом. 1 чайную ложку корня родиолы розовой измельчить, залить 2 стаканами очень горячей воды, настаивать, укутав, 2 часа, процедить, пить по полстакана три раза в день в течение 10-12 дней. Но этот чай может немного повысить давление, поэтому он не всем подходит. Я иногда наблюдаю за своими стариками – честное слово, язык не поворачивается их так называть: ум ясный, взгляд на мир трезвый, рассудительный. Надеюсь, что такой пример и мне поможет в этой жизни.

Андрей Александрович Попович, г. Батайск Ростовской обл.

Чаще всего подагра встречается у мужского населения планеты, причем особенно эта болезнь любит мужчин после 40 лет. Женщины болеют реже, но все-таки и у них встречается нарушение обмена мочевой кислоты в организме, что и является причиной подагры. Помочь суставам избавиться от отложений солей может отказ от мяса, алкоголя, вредных продуктов. Помогите организму вывести соли с помощью травок, а боль и воспаление снимите ваннами и компрессами.

ЛЕЧИМ ПОДАГРУ

ДИЕТА

• При хроническом течении болезни исключите из своего рациона все продукты, богатые пуриновыми основаниями – жареные мясо и рыбу, супы на мясных бульонах, внутренние органы животных, а также грибы, сыр, бобовые, шпинат, щавель, редис, цветную капусту, дрожжевой хлеб, крепкий чай (он содержит слишком много пуринов), кофе, шоколад, какао, алкогольные напитки.

• Поваренную соль и острые приправы и пряности также необходимо ограничить, так как в острый период подагры почки и так испытывают повышенную нагрузку, выводя пурины из организма. Вареную мясо и рыбу в небольших количествах есть можно, но в период обострения лучше посидеть на вегетарианской диете.

• Очень полезно периодически проводить разгрузочные дни – овощные, ягодные, рисово-молочные или рисово-фруктовые, а также дни приема только сырой пищи. Чаще включайте в свой рацион арбузы и дыни, обладающие мочегонным очищающим действием. Очень полезен лимон. Отдельного внимания заслуживают кисломолочные продукты, которые необходимо обязательно включать в рацион при подагре – пейте кефир, простоквашу, сыворотку, натуральный йогурт без сахара, ацидофилин.

• Подагра характеризуется нарушением пуринового обмена в организме, поэтому в остром периоде в первые два дня лучше поголодать. На третий день съешьте легкий суп из овощей, а через час после него выпейте отвар из следующих трав. Смешайте по 2 части цветков ромашки аптечной, корня переступня двудомного и корня горечавки желтой. Все хорошенько измельчите и перемешайте. 3 чайные ложки смеси залейте 3 стаканами воды, дайте 30 минут настояться, а потом доведите до кипения и варите 15 минут. Остудите, процедите и выпейте 1/2 стакана отвара.

• Еще через 15 минут выпейте следующее средство. Смешайте по 4 части травы золотарника (золотой розги) и цветков бузины черной, добавьте к ним 5 частей цветков липы, все измельчите и перемешайте. 2 столовые ложки смеси заварите 0,5 л кипятка, дайте 30 минут настояться, процедите и пейте с медом. В течение дня необходимо выпить последний настой 3 раза по 1/3 стакана. Соблюдайте диету, рекомендованную при подагре, и пейте указанные настои еще не менее недели. Весь острый период пейте много кипяченой воды (чтобы получалось не менее 2 литров жидкости в день), помогающей выводить шлаки из организма. Вечером делайте очистительную клизму из 1,5 л воды температурой 38 градусов.

• Засыпьте ягоды земляники сахаром в соотношении 5:1 и дайте 5 часов настояться, а затем процедите полученный сок. Храните готовый земляничный сок в эмалированной посуде и пейте его свежим по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

• Полезен при подагре и свежий сок березы, но для лечения подходит лишь березовый сок, собранный ранней весной. Пейте такой сок по 1 стакану 3 раза в день – это облегчает боли при подагре.

• Известно, что от подагры чаще страдают люди, у которых отсутствует терпение и присутствует потребность в доминировании над другими. Чтобы побыстрее снять приступ подагры, повторяйте каждый день следующие слова: «Я в полной безопасности. Я живу в согласии и мире с самим собой и другими людьми».

СНИМАЕМ БОЛЬ

• Традиционно при подагре используются раздражающие и противовоспалительные свойства лука и чеснока. Измельчите 5 крупных зубчиков чеснока, смешайте их с половинкой луковицы, которую предварительно также измельчите. Срежьте лист алоэ, имеющий много колючек, и добавьте его в кастрюлю с луком и чесноком. Туда же положите кусок пчелиного воска размером примерно с перепелиное яйцо. Все перемешайте, в полученную смесь добавьте 1 столовую ложку топленого сливочного масла. Кастрюлю поставьте на медленный огонь и держите до момента закипания. А потом – еще одну минутку. Затем снимите с огня, хорошенько растолките и перемешайте. Смесь охладите и накладывайте на ночь на больное место в виде компресса.

• Лук и чеснок хорошо применять и внутрь. Измельчите 200 граммов чеснока и 300 граммов репчатого лука, все это смешайте с 0,5 кг размятой клюквы и еще раз тщательно перемешайте. Закройте сосуд со смесью плотной крышкой и дайте настояться в темном месте в течение суток. После этого добавьте к смеси 1 кг меда и еще раз все как следует перемешайте. Принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Клюква способствует очищению суставов от пуриновых оснований и оказывает противовоспалительное воздействие.

• Если есть такая возможность, то проведите лечение подагры укусами пчел. Сейчас в медицинских центрах существуют специалисты, лечащие по этой методике.

• Почки черного тополя (его также называют осокорем) используют при подагре в разных видах. Смешайте в соотношении 1:4 растертые в порошок сухие почки тополя

и вазелин. Вместо вазелина можете использовать несоленое сливочное масло, которое смешайте с почками в том же соотношении. Мазь нанесите на больной сустав и вотрите. Это средство помогает снимать подагрические боли. В тех же целях можно готовить из черного тополя настои для компрессов, ванночек и примочек. Прокипятите 3 столовые ложки почек тополя в течение 5 минут в 1 литре воды и дайте настояться в течение 4 часов.

• Используйте при подагре цветки сирени – как наружное средство и для приема внутрь. Возьмите пол-литровую бутылку и наполните ее до верха цветками сирени, не утрамбовывая их. Залейте цветки водкой или 40-процентным спиртом и оставьте в теплом месте настаиваться на 3 недели. Процедите и принимайте по 30 капель 3 раза в день до еды. Полный курс лечения должен продолжаться в течение 3 месяцев. С помощью этой же настойки делайте растирания и компрессы на пораженные подагрой суставы. Сирень является ядовитым растением и поэтому внутрь ее необходимо принимать с осторожностью, не превышая указанных дозировок.

ФИТОТЕРАПИЯ

• Хорошо помогают при подагре различные ванны. Особенно популярны ванночки с использованием сенной трухи, которая улучшает обмен веществ и оказывает раздражающее воздействие на кожные покровы, снимая боль от воспаления суставов. Ванночки необходимо правильно готовить. Небольшой холщовый мешок наполните сенной трухой, положите его в кастрюлю и залейте холодной водой. Затем поставьте на огонь и кипятите на медленном огне в течение 30 минут. Полученный отвар вылейте в ванну. Дозировка сенной трухи следующая – для полной ванны возьмите 1 кг трухи, для половины ванны, соответственно, 0,5 кг трухи. Для сидячей ванны – 250 г трухи, а для ножной или ручной ванночки – 4 пригоршни сенной трухи.

• Для получения максимальной пользы от ванн соблюдайте правильный температурный режим и время приема. Для полной общей ванны рекомендуется принимать ее в течение 15-20 минут через день, температура должна быть не выше 37-37,5°. Для ножной и ручной ванночек температура может быть повыше – около 38-40°, и такие ванны можно принимать ежедневно, более длительное время – по 20-30 минут и даже до 1 часа.

• Очень неплохо при подагре помогают и ванны из сосновых веток, иголок и шишек. Для приготовления полной ванны возьмите 1,5 кг сырья, для ножной или ручной ванны – 0,25 кг веток и иголок. Нужное вам количество сосны залейте холодной водой, после чего поставьте на огонь и кипятите 30 минут, затем накройте кастрюлю плотной крышкой и оставьте настаиваться на 12 часов. Принимайте ванны по 15-20 минут ежедневно или через день, температура приема – 37°.

• Смешайте в равных частях цветы ромашки аптечной и цветы черной бузины. Смесь слегка залейте кипятком, подогрейте на огне в кастрюле. Процедите, наполните травами подушечки из материи и прикладывайте на больное место, обвязав.

• 4 горсти травы шалфея залейте 6 литрами воды и прокипятите 10 минут. Затем снимите отвар с огня и, когда он остынет до горячего состояния, чтобы рука могла терпеть, попарьте больные руки или ноги в этом отваре от 30 минут до часа. Перед этим 1 литр отвара отлейте и держите горячим, чтобы периодически подливать его в таз или ведро, где вы парите больные суставы. Делать процедуру 1 раз в сутки перед сном в течение 1 месяца. После процедуры наденьте теплые носки или перчатки и лягте в кровать. Следите, чтобы вас не просквозило.

• При подагре хорошо помогают компрессы из свежих листьев лопуха. Приложите молодой лист мохнатой стороной к суставу и привяжите, сверху покройте шерстяной тканью. Повторяйте ежедневно, держа лопух по нескольку часов.

ВОССТАНАВЛИВАЕМ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

• Мелко нарежьте 2 стакана корней шиповника, залейте 0,5 водки, дайте настояться в темном месте 3 недели, не забывая ежедневно взбалтывать настойку. Принимайте ежедневно по 2 столовые ложки средства 2 раза в день, за час до еды.

• Смешайте в равных частях листья черной смородины и листья брусники, залейте крутым кипятком, дайте настояться 2-3 часа и пейте как чай по 0,5 л в день за 4-5 приемов.

• Заварите траву череды трехраздельной и пейте ее как чай. 1 столовую ложку сухой травы залейте стаканом кипятка и дайте настояться 15 минут, не укутывая. Перед применением чай из череды процедите и пейте только в горячем виде. Имейте в виду, что лечебное действие оказывает чай, имеющий золотистый цвет, а мутный чай зеленого оттенка не обладает лечебным воздействием. Возможно и приготовление из череды более крепкого настоя – 4 столовые ложки травы череды залейте 5 стаканами кипятка и настаивайте 8-10 часов. Пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

• При застарелой подагре залейте 3 столовые ложки травы зверобоя продырявленного 4 стаканами кипятка и дайте 2 часа настояться, процедите и принимайте по 0,3 стакана 3 раза в день до еды в течение 1-2 месяцев. После этого обязательно сделайте перерыв, так как длительно зверобой принимать не рекомендуется.

• В острый период не увлекайтесь растираниями, чтобы не травмировать воспаленный сустав, а в подостром периоде можно приступить к самомассажу, но в это время ограничиться только поглаживаниями. Когда состояние улучшится, то можно добавить разминающие движения вокруг пораженного участка, а позже – растирания и лечебную гимнастику. Которая постепенно начинает включать в себя занятия со снарядами. После выздоровления гимнастику желательно продолжать.

• Большое значение в лечении подагры имеют физические нагрузки. Когда пройдет обострение, больше двигайтесь, бегайте, ходите, разминайте суставы. Хороши также плавание и езда на велосипеде, а для молодых людей – игры с мячом, бадминтон, теннис.

Подготовила Инна Листок

ВЕСНОЙ И КОЖА ДОЛЖНА ВЗБОДРИТЬСЯ

Весной мы все начинаем прихорашиваться, сначала к празднику 8 Марта, потом – просто хочется выглядеть привлекательно. Лично я не люблю неухоженные лица у многих, даже еще очень молодых женщин. Все-таки можно найти время, чтобы сделать масочку на лицо, подкормить кожу, сделать свежей. Ведь это как снежный ком: сначала вы сделаете маску, потом слегка подкраситесь, потом увидите свое отражение в зеркале – появится улыбка, настроение поднимется, кому-то вы улыбнетесь – и пойдет так дальше. Так люди становятся успешными. Но я отвлеклась. У меня есть очень хороший рецепт специального тоника для зрелой, увядающей кожи. Если им регулярно пользоваться хотя бы весной, кожа долго будет оставаться подтянутой, молодой, без пигментных пятен, поры сузятся.

1/4 стакана 6–процентного виноградного уксуса смешайте с соком из двух лимонов, добавьте 1 столовую ложку белого виноградного вина (в крайнем случае – водки) и 2 столовые ложки глицерина.

Протирайте кожу лица и шеи перед нанесением крема или перед выходом на воздух, но не реже двух раз в день. Храните смесь в холодильнике, перед употреблением взбалтывайте. И если вам уже за 40, попробуйте использовать эту смесь хотя бы для эксперимента, только запомните себя до начала, чтобы было понятно, каков эффект. Вы не пожалеете.

Мария Невзорова, г. Ульяновск

МЕДОВАЯ МАСКА ДЛЯ НЕПОСЛУШНЫХ ВОЛОС

У меня волосы, если за ними специально не ухаживать, как проволока: непослушные, жесткие. Кто этого не испытал, вряд ли может меня понять, но на самом деле иногда просто трудно сделать приличную стрижку или укладку. Обидно. Наверняка имеются специальные приемы укрощения таких волос, но я очень редко бываю в парикмахерских – некогда, да и не очень-то люблю. Как-то была с подружками в бане, в парилке обычно такие проблемы часто поднимаются – уход за кожей, волосами, кто что делает. И я услышала совет, как справиться с непослушными волосами, сделать их мягкими, послушными и здоровыми. Можно дома приготовить специальную медовую маску.

3 столовые ложки аптечной ромашки залить 100 мл крутого кипятка и настаивать в течение часа, после этого процедить, добавить 1 десертную ложку меда, размешать. Предварительно вымытые и слегка обсушенные полотенцем волосы обильно смочить этим раствором и покрыть пленкой. Смыть раствор через 40 минут теплой водой без мыла. Если волосы сухие, достаточно делать маску один раз в две недели; если жирные – раз в неделю.

Очень скоро волосы становятся как будто эластичными, действительно послушными и очень здоровыми на вид. Приятное ощущение после таких процедур.

Нина Серова, г. Кемерово

ШЕЯ ВЫДАЕТ ВАШ ВОЗРАСТ

Очень часто о нашем возрасте окружающие догадываются не по тому, как безукоризненно выглядит лицо, а по тем складкам, что предательски располагаются на шее. У меня еще от бабушки, а потом и от мамы выработался навык ухаживать за шеей. Это и вправду действенный и простой способ отодвинуть старение шеи. Надо приобрести мягкую массажную щетку специально для шеи и верхней части туловища. Я купила волосяную щетку на удлиненной ручке, ошпарила ее кипятком, и вот уже несколько лет ею пользуюсь.

Каждое утро я стараюсь делать массаж: смазываю после душа шею, плечи, верхнюю часть спины и груди растительным маслом. Затем мягкой влажной щеткой делаю круговые движения от груди к мочкам уха, от груди через надплечья на спину, от спины через надплечья по очереди обратно к груди.

Лучше всего эту процедуру делать каждый день утром и вечером по 3-4 минуты, и раза два в неделю заканчивать масляным компрессом: масло предварительно немного разогреть, чтобы оно было теплым, наносить ватным тампоном или специальной кисточкой, после этого обернуть шею марлей, а сверху, для сохранения тепла, слоем ваты или мягким шерстяным шарфом. Подержать компресс полчаса. Вы не поверите, как здорово это действует! Моя подруга не верила, а когда сама начала практиковать, невозможно было ее оторвать. Эти процедуры должны войти в привычку, тогда шея ни за что не выдаст ваш истинный возраст.

Елена Михайловна Самохвалова, г. Казань

КРЕМ С ПЕРЦЕМ

Я очень люблю домашнюю косметику, и не только потому, что в магазинах продают все слишком дорогое или с консервантами и вредными добавками. Мне очень нравятся некоторые готовые кремы, я ими пользуюсь, но иногда специально делаю свои, чтобы кожа отдохнула, да и результат меня устраивает. У меня от мамы есть рецепт крема, которым мы с ней до сих пор часто пользуемся. Это рецепт для бледной, увядающей кожи.

Надо взять 50 г костного мозга и 10 г пчелиного воска и растопить на водяной бане. Затем добавить 1 столовую ложку растительного масла, в котором предварительно тщательно растереть небольшой (с ноготь мизинца) кусочек сухого красного стручкового перца. Все растереть в однородную массу и перелить в чистую баночку.

Пользоваться этим кремом лучше на ночь, после того, как вы очистите лицо от косметики. Только я не советую наносить крем непосредственно перед сном. Лучше это сделать часа за два до сна, чтобы промокнуть лицо перед сном бумажной салфеткой. Любые излишки жира, крема могут дать обратный результат, кожа станет за ночь защитным экраном, нарушится обмен. Костный мозг – это очень хорошая основа для питания кожи. К нему можно добавлять самые разные другие полезные добавки: лимонный сок, морскую соль, горчицу, белок, настой водорослей, словом, все, что вы любите и используете для масок.

Галина Андреевна Волкова, г. Минск

КАТАРАКТА И «ПОЛИЦВЕТ»

Судя по наблюдениям – *чем раньше начать пользоваться «Геской-Полицвет», тем вероятнее успех.* И запущенные случаи поддаются, главное – терпение. Так что не откладывайте в долгий ящик: Ваше зрение – в Ваших руках! Тем более что в кризисные времена вложения в покупку, которая прослужит не менее 10 лет (а «Геска-Полицвет» прослужит и дольше!) – очень выгодны!

«Слышал, что теперь многие пользуются при КАТАРАКТЕ и ГЛАУКОМЕ прибором «Геска-Полицвет». Где его купить?»
АникинВ., г. Касли

Аппарат **«Геска-Полицвет»** разработан на предприятии ВПК и уже более 3-х лет широко применяется в России и за рубежом для **лечения КАТАРАКТЫ, ГЛАУКОМЫ, ДИСТРОФИИ СЕТЧАТКИ, АТЕРОСКЛЕРОЗА СОСУДОВ** и других заболеваний. Прибор размером с телефонную трубку воздействует с помощью света, цвета и магнита. *Результаты радуют.*

Заказывайте «Геску-Полицвет» *по тел.:* **8-812-226-39-18, 272-21-14, 272-97-59**
или письменно
191028, С.-Петербург, а/я 40 (ЛП).

Продажи в Москве:
маг. Медтехника-8,
ул. Образцова 7, т. 775-95-31.

Стоимость прибора – 5990 рублей.

Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией, имеются противопоказания.
Регистрационное удостоверение 29/230102025319-03.ОГРН 1069847563939.
ООО «Радуга-Полицвет» в С.-Пб.:
191123, С.-Петербург, ул. Фурштатская, д. 3, маг. «Радуга».

ГИПЕРТОНИЯ:

▸факты ▸статистика ▸решения

В РФ 82% людей старше 50 лет страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. В Западной Европе этот показатель не превышает 18% (данные Всемирной организации здравоохранения). Причина такой разницы в фундаментальном подходе западноевропейской медицины.

Российско-германский центр «Tandem» специализируется на восстановлении артериального давления, используя западноевропейский опыт нанотехнологий в сфере медицины.

«Intensiv-Kurs» – новейшая разработка для быстрого восстановления артериального давления в домашних условиях.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ (495) 662 20 52

Не является лекарством.
ОГРН 1067746706950 СоГР N 77.99.23.3.У.7875.7.08

ООО «Тандем-партнер», 125493, Москва, Смольная, 24А, офис 103.

Фруктовый ключ от всех запоров



Функциональные расстройства кишечника, а проще, запоры – это проблема, с которой в той или иной степени сталкиваются многие. Но главное то, что люди, пытаясь справиться с проблемой, годами принимают слабительные, а что в итоге? Одни средства просто не помогают, другие вместо помощи отучают кишечник работать самостоятельно!

Специалисты компании «Эвалар» пошли по принципиально новому пути, создав ФИТОЛАКС – первое средство на фруктовых компонентах. **Не являясь слабительным лекарством, ФИТОЛАКС помогает кишечнику очиститься и начать работать самостоятельно.** Ведь всем известно: фрукты регулируют работу кишечника самым естественным образом, это подтвердит любой врач. Да многие и сами, наверное, замечали, что летом, когда в рационе много свежих фруктов, проблема запоров решается сама собой.

Абрикосовый мусс в составе ФИТОЛАКС оказывает естественную помощь кишечнику, а комплекс лекарственных трав устраняет последствия запоров и способствует очищению и восстановлению нормальной работы кишечника. И, кроме того, фруктовые жевательные таблетки ФИТОЛАКС приятны на вкус, не требуют запивания и удобны для применения в любой ситуации.

ФИТОЛАКС – фруктовый ключ от всех запоров!

Спрашивайте в аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный). При заказе 5 упаковок (любого наименования) – **СКИДКА!**
Цена со скидкой за 1 упаковку **ФИТОЛАКС** (20 таблеток) – 64 руб. Предложение действует до 30.04.09 г.
Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

СоГР №77.99.23.3.У.12778.11.06. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ОГРН 1022200553760

Этот не романтичный дисбактериоз

Микроорганизмы окружают нас повсюду — в воздухе, воде, почве, продуктах. Живут они и в нашем организме, извлекая немалую для себя пользу. Но бактерии не остаются в долгу: они выделяют жизненно необходимые нам вещества, обезвреживают токсины, защищают от болезнетворных микробов, поддерживают иммунитет и пр. Но порой в наших отношениях случаются сбои или перекосы — и тогда жди проблем. Одна из них – дисбактериоз. Как он возникает и почему? Чем ему можно противостоять? Отвечает научный руководитель московского медицинского центра «БИОЛИТ», врач высшей категории, геронтолог, генетик, фитотерапевт Сергей ЯКОВЛЕВ.

– Сергей Анатольевич, у каждой болезни свои «прелести», своя история. А с чего начинается дисбактериоз?

– С изменения количественного и видового состава микроорганизмов (микрофлоры) кишечника. А число микробов, живущих в нашем пищеварительном тракте, очень велико. Только в кишечнике обитают более 100 триллионов бактерий! В десятки раз больше, чем клеток в организме. Причем наш внутренний микробный мир весьма многообразен: более 400 видов различных бактерий.

Полезные бактерии выполняют множество необходимых для организма функций, в том числе вырабатывают энергию и противодействуют раку. Без них наш организм не смог бы полноценно переваривать пищу, синтезировать витамины, удалять отходы и справляться с другими серьезными проблемами. Самые многочисленные и незаменимые представители полезной микрофлоры — бифидобактерии. Они препятствуют размножению патогенных микроорганизмов, нормализуют перистальтику, повышают иммунитет, разлагают некоторые канцерогены и вырабатывают витамины, участвуют в синтезе аминокислот... Перечислять можно долго.

Еще одна полезная группа – лактобактерии. Это природные антибиотики, подавляющие гнилостные патогенные микробы и возбудителей острых кишечных инфекций. Они также расщепляют молочный белок, участвуют в синтезе иммуноглобулинов, оберегают от запоров и аллергий. Кишечная палочка стимулирует иммунитет и оказывает противораковое действие.

– По каким же тогда причинам наш кишечник дает сбои?

– Причин множество. Слишком много животной пищи, жиров и консервов, переедание, частые стрессы и прием антибиотиков создают все условия для процветания патогенной микрофлоры. Возрастные изменения тоже способствуют дисбактериозу.

В утробе матери кишечник ребенка стерилен, и только после появления малыша на свет туда попадают бактерии. Но все начинается с грудного вскармливания, которое стимулирует рост и размножение бифидо- и лактобактерий. Вот почему у малышей, которых поздно приложили к груди или слишком рано перевели на искусственное вскармливание, повышается риск нарушений состава микрофлоры. Эти нарушения скажутся позже — во взрослом состоянии и в старости.

В любом возрасте состав микрофлоры кишечника зависит от нашего питания. Однообразная пища и всевозможные диеты — серьезная заявка на дисбактериоз. Но особенно опасно для нормальных бактерий необоснованное и бессистемное использование мощных антибиотиков.

– Есть ли какие-то факторы риска, которые от нас не зависят?

– Да, конечно. На качестве и количестве полезных микроорганизмов отражаются любые эмоционально насыщенные события, стрессы. Тут многое зависит от адаптационных возможностей организма. Среди факторов риска — и возрастные изменения. Практически у всех пожилых людей регистрируется дисбактериоз. У них увеличивается общее число микробов в кишечнике, но снижается доля полезных — прежде всего бифидобактерий. Увеличение количества неполноценных кишечных палочек снижает антираковые и вообще защитные свойства организма. При старении создаются условия для интенсивного роста гнилостной флоры и условно патогенных грибов рода кандида, которые указывают на общее ослабление организма и иммунный дефицит.

С возрастом люди, как правило, применяют много различных лекарств, зарабатывая себе медикаментозный дисбактериоз. Свой вклад в развитие дисбактериоза вносят онкологические, паразитарные и гельминтные заболевания.

– Что же, с этим ничего нельзя поделать?

– Действительно, в течение жизни численность бифидобактерий постепенно сокращается под натиском процессов старения, стрессов и неправильного питания. Организм, ослабленный этими факторами, да еще бесконтрольным самолечением с использованием антибиотиков, уже не в силах удержать своих маленьких помощников, и те начинают гибнуть. Освобожденную «жилплощадь» захватывают грибы и болезнетворные бактерии. Однако иммунная система и в пожилом возрасте может с успехом справляться с «плохими» бактериями при условии соблюдения здорового образа жизни.

– Как узнать, что у человека дисбактериоз?

– Это заболевание сопутствует запорам или поносам, хроническому гастродуодениту или колиту, пищевой аллергии или синдрому нарушенного всасывания. А вообще дисбактериозу кишечника свойственна определенная клиническая картина: колебания аппетита, неустойчивый стул, неприятный вкус во рту, повышенная потливость и слабость, урчание и дискомфорт в кишечнике, пищевая аллергия, гиповитаминоз, кожные изменения, снижение иммунитета... Дисбактериоз может быть у практически здоровых людей — возрастной, сезонный, пищевой, профессиональный. Но в здоровом организме сбой обычно бывает все же очень кратковременным; даже после такой «радикальной» процедуры, как гидроколонотерапия, первоначальный микробный «пейзаж» восстанавливается в течение нескольких часов, максимум за сутки.



– Как же во всем этом разобраться?

– Разберутся специалисты, изучив вашу копрограмму и результаты бактериологических исследований. Они определят, какой у вас конкретно дисбактериоз, с каким заболеванием органов он связан и в какой степени выражен (этих степеней четыре). В зависимости от этого будет назначено и лечение.

– С чего начинается лечение?

– Прежде всего надо лечить то заболевание, которое стало причиной изменений в микрофлоре. Но одновременно принимаются и за сам дисбактериоз. К основным средствам для его лечения относятся эубиотики — препараты, которые действуют на условно-патогенную флору и не нарушают нормальный состав микроорганизмов толстой кишки (типа энтеросептола). Обязательно проводят детоксикацию различными натуральными или искусственными сорбентами, в зависимости от стадии дисбактериоза. Антибиотики применяют редко.

Для восстановления пищеварения больному назначаются ферментные препараты, содержащие желчь, соляную кислоту, пепсин. Есть также препараты для нормализации перистальтики.

– А какова здесь роль питания?

– В питании главное — ликвидировать провоцирующие факторы, нормализовать диету и обмен веществ. Вы должны правильно подобрать продукты питания. Уже доказано, что сезонный и возрастной дисбактериоз можно лечить диетой. Тут важно стимулировать секрецию желудка, поджелудочной железы, печени, поэтому в пищу включают мясо, квашеную капусту и щи из капусты.

В качестве приправы используйте хрен, редьку, редис, лук, чеснок — они содержат активные бактериостатические вещества.

А вот молочная диета пожилым людям обычно противопоказана. Каши нужно варить без добавления молока. В любом возрасте употребляйте овощи и овощные соки, обязательно морковный сок (2 раза в неделю по 100 мл), ведь морковь обладает антимикробным действием.

Свекла в любом виде должна быть постоянно на вашем столе. Полезны также малина, черника, черноплодная рябина, хурма, клюква, черная смородина, сок граната, а из приправ — гвоздика, лавровый лист, корица.

Всем пожилым людям рекомендую подкислять каждый прием пищи лимонной кислотой, яблочным уксусом, долькой лимона, клюквой, а завершать его печеным яблоком в виде пюре. Эта масса собирает на себя пищевые токсины и бактерии. Аналогичным действием обладает и морковное пюре. При кишечных расстройствах очень полезна протертая гречневая каша.

– Можно ли как-то стимулировать рост «полезной микрофлоры»?

– Для коррекции любого дисбактериоза существуют три группы средств. Первая — пробиотики. Они содержат представителей нормальной микрофлоры и восполняют их дефицит (бифидумбактерин и т.п.). Вторая группа — пребиотики. К ним относятся неперевариваемые ингредиенты пищи, которые избирательно стимулируют рост и активность лакто– бифидобактерий в толстом кишечнике. Это низкомолекулярные углеводы (один из примеров — инулин, содержащийся в топинамбуре), которые есть в луке репчатом и чесноке, цикории полевом, овсяной крупе, фасоли и горохе. К третьей группе относятся синбиотики, представляющие собой смесь пробиотиков и пребиотиков. Они улучшают выживаемость в кишечнике живых бактериальных добавок.

– Но ведь вводимые биопрепараты для больного все равно являются чужой флорой?

– Все правильно. А потому они не приживаются в кишечнике. Примерно через две недели после отмены чужая флора, как правило, исчезает. Но некоторые биопрепараты, такие как лактобактерин, бифидумбактерин и др. способны восстанавливать ферментную активность и защитные свойства собственной микрофлоры. Поэтому курсовое лечение бактериальными препаратами надо продолжать не менее месяца, обычно после курса антибактериальной терапии. В острый период назначают дополнительные бактериальные препараты.

А вообще, в коррекции дисбактериоза требуется комплексный подход: биопрепараты (эубиотики), содержащие различные виды микроорганизмов, ферменты, средства растительного происхождения, иммуномодуляторы.

У пожилых пациентов дисбактериозы встречаются более чем в 90 процентах случаев и поддерживаются наличием хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также постоянным приемом лекарств, угнетающим микрофлору. Для них наилучший терапевтический эффект достигается при одновременном приеме бифидумбактерина форте и молочнокислых продуктов с бифидофлорой.

– Может ли при дисбактериозе чем-то помочь фитотерапия?

– Да. Лекарственные растения уничтожают патогенную и регулируют полезную флору кишечника, благодаря наличию в них комплекса биологически активных веществ: фенолов, фитонцидов, лектинов и др. Замечу, что у патогенных возбудителей заболеваний редко формируется устойчивость к растительным антисептическим средствам. Возьмем полынь. Она — наиболее универсальное и эффективное лекарственное растение при всех видах дисбактериоза, в том числе при хламидиозе и трихомонозе.

Для коррекции дисбактериоза рекомендую и такой эффективный сбор: калган (корень) — 2 части, ольха (соплодия) — 1 часть, подорожник (листья) — 3 части, шиповник (плоды) — 4 части. 1 чайную ложку смеси залить стаканом кипяченой воды, кипятить 30 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Существуют также многокомпонентные фитосборы, избирательно помогающие при тех или иных формах заболевания.

В заключение хочу сказать, что мириться с дисбактериозом — недопустимо. Как правило, он вызывает нарушение эмоционального и психического состояния человека, вплоть до сильной депрессии. А нормальная микрофлора способствует нашему здоровью и долголетию.

Беседовал Сергей КАЛЕНИКИН

ОСТАЛАСЬ СОВСЕМ ОДНА

Я осталась совсем одна, все близкие умерли. Познакомлюсь с военным пенсионером (я из семьи военнослужащих) 48-58 лет, не утратившим интереса к жизни. Автомобиль очень желателен (не как роскошь, а как средство передвижения). Интеллигентна, образованна, остальное при встрече.

Надежда, тел. 8-927-10-15-735

В ЖИЗНИ ЧЕРНАЯ ПОЛОСА

С некоторых пор у меня что-то не так все идет – нет душевного равновесия, наступила печальная полоса. И ничего не могу поправить, неуютно мне. Как и многие, гляжу в глаза одиночеству. Хотелось бы уехать жить в деревню, подальше да поглубже, где народ православный и мастеровой, да церквушка чтобы недалече была. Мира вам всем!

Адрес: Первомайской Людмиле Юрьевне, 397903, Воронежская обл., г. Лиски, ул. Комсомольская, 17

ПОЗНАКОМЛЮСЬ С ДОБРОЙ ЖЕНЩИНОЙ

Для серьезных отношений познакомлюсь со стройной доброй женщиной до 40 лет (можно с ребенком), согласной на проживание в г. Самара. Мне 45 лет, рост 170 см, вес 70 кг, без вредных привычек и криминального прошлого. Нормальный человек, работаю, есть хорошее жилье.

Адрес: Сергееву М.И., 443115, г. Самара, а/я 3915. Тел. (дом.) 8-846-978-32-77 (есть автоответчик)

ИЩУ СПУТНИКА ЖИЗНИ

Может быть, найдется в моем родном Санкт-Петербурге одинокий добрый мужчина 45 лет, материально обеспеченный и ведущий здоровый образ жизни. На все вопросы отвечу по телефону.

Ирина, тел.: 8-921-345-03-47, 8-921-757-97-16

РАЗЫСКИВАЮ РОДСТВЕННИКА

Очень прошу отозваться читателей из Калининграда. Я разыскиваю родственника Тарасова Геннадия Васильевича, 1941 года рождения. В 1957 году он приезжал в г. Серов Свердловской области, в с. Филькино, а через 2 месяца уехал обратно в Калининград. Гена, ты же помнишь меня? Это я, Зоя Глушкова. Я давно тебя ищу!

Адрес: Беловой З.С., 624983, Свердловская обл., г. Серов-3, ул. О. Кошевого, 8-6

ВРЕМЯ УХОДИТ

С удовольствием познакомлюсь с мужчиной не старше 57 лет, с которым можно взяться крепко за руки и идти по жизни дальше. Ведь жизнь так коротка, а время уходит! Мне 49 лет, рост 156 см, вес 56 кг, вдова, блондинка, глаза большие, зеленые.

Татьяна, Карелия, тел. 8-921-622-29-47

РАДИ СЕМЬИ СТОИТ ЖИТЬ

Познакомлюсь с женщиной без вредных привычек, способной стать любящей и преданной спутницей. Мы вместе создадим семейный очаг, где будут царить взаимоуважение и любовь. Мне 40 лет, высокий, темноволосый, спортивного телосложения. Вредные привычки бросил семь лет назад и уехал из города. Веду здоровый образ жизни. Огород, речка, сосны – все прекрасно, но в душе пустота. Конечно, очень жалею, что в свое время не создал семью. Это самое главное, ради чего и стоит жить.

Адрес: Рассадину Андрею Геннадьевичу, 188560, Ленинградская обл., г. Сланцы, д. Гостицы, д. 5, кв. 62

БУДУ РАД ВАШИМ ПИСЬМАМ

Пишет вам инвалид 2-й группы по психическому заболеванию (диагноз зашифрован, но говорят, что шизофрения). Хочу познакомиться с девушкой 23-29 лет, возможно с таким же заболеванием, с инвалидностью. На обычных девушек, думаю, мой диагноз сразу подействует отпугивающе, а такая же, как я, не испугается. Если бы нашлась моя вторая половинка, хотелось бы создать семью. Или просто дружить, переписываться. Мне 27 лет. Отвечу всем, кто напишет, и буду рад каждому письму.

Адрес: Дмитриеву Константину Алексеевичу, 428006, Чувашия, г. Чебоксары, ул. Коллективная, д. 2, кв. 1. Тел. 8-927-995-20-16

ТОСКУЮ ПОСЛЕ СМЕРТИ МАТЕРИ

Живу одна, мать умерла, отец погиб на шахте. Замуж не выходила. Хочу найти вторую половинку. Вместе мы преодолеем все невзгоды. Сейчас ищу родных матери. Я у мамы была одна, она меня любила, ласкала, потом заболела, в 76 лет умерла. Очень скучаю, без нее одиноко и тяжело. Пишите, буду очень рада.

Адрес: Карабаевой Светлане, 101600, Казахстан, Карагандинская обл., г. Шахтинск, ул. Казахстанская, д. 129, кв. 11

НУЖНА ПОДРУГА И ПОМОЩНИЦА

Ищу подругу и помощницу, добрую, высокую, средней полноты. Мне 57 лет, рост 180 см, вес 60 кг. Работал переплетчиком, шифровальщиком, колдуном... Интересуюсь народной медициной, собираю настенные календари (это маленькие энциклопедии!), сочиняю стихи.

Адрес: Капралову В., 659315, Алтайский край, г. Бийск, пер. Дружный, д. 5, кв. 43

НАДЕЮСЬ ВСТРЕТИТЬ ЗЕМЛЯКА

Надеюсь, что нашу газету читают и порядочные пожилые люди, которые так же одиноки, как я. Мне 57 лет, но я еще работаю, у меня свой дом. Живу в небольшом городе независимо от детей. Желаю встретить человека 55-60 лет, желательно из Башкортостана.

Надежда, Башкортостан, г. Давлеканово, тел. 8-937-332-39-53

ОДИНОЧЕСТВО УГНЕТАЕТ

Пишет вам вдова, мужа похоронила 8 лет назад. А 4 года назад погибла моя любимая доченька. Есть сын, но он занят своей семьей, и я осталась одна. Одиночество угнетает. Мне 72 года, рост 156 см, вес 75 кг. Наверное, есть где-нибудь такой же одинокий добрый человек, и, может быть, нам суждено встретиться. Я энергичная старушка, шустрая, подвижная, люблю хлопотать по хозяйству, заботиться о ком-нибудь. Если кому надоело одиночество, отзовитесь, стану хорошим другом в жизни.

Адрес: Фетисовой Тамаре Петровне, 356300, Ставропольский край, с. Александровское, ул. Войтика, д. 27, кв. 14. Тел. 8-86557-9-37-28

СТОИТ ТОЛЬКО ЗАХОТЕТЬ...

Одиночество – это страшно, а еще страшнее, когда тебе уже под 60. Печаль, слезы, а значит, и болезни, и чувство никчемности. Хотя с этим я стараюсь бороться. Может, благодаря нашей газете встретятся два человека, и в жизни появятся новые интересы, ласка и доброта. Мне 59 лет, 3 года вдова, живу на Урале. Хорошая хозяйка и хороша собой в свои года. Хотела бы встретить обыкновенного человека, но сильного, ласкового и нежного, не пьющего (или в меру), не альфонса, не из мест лишения свободы. Нам нужно только захотеть и решиться на этот нелегкий шаг. Пусть от всех отступит одиночество, и люди будут улыбаться!

Галина Ивановна, Челябинская обл., тел. (сот.) 8(351) 922-72-86-901 (вечером)

КАК ЗАЩИТИТЬ СУСТАВЫ...

«Уважаемая редакция! Мне 50 лет, все чаще и чаще слышу от своих подруг об опасности возникновения остеоартроза. Расскажите о причинах этого недуга и как с ним бороться?»

Петрова Н.В.

Основные причины возникновения остеоартроза – это малоподвижный образ жизни, избыточный вес, возраст старше 60 лет (но с каждым годом заболевание становится «моложе»), чрезмерные физические нагрузки и спортивные травмы.

Для профилактики и лечения остеоартроза используются два натуральных компонента, которые наиболее эффективно борются с заболеваниями суставов. Это глюкозамин и хондроитин.

Уникальное сочетание этих компонентов можно найти в **«Глюкозамин-хондроитиновом комплексе»**.

«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» является высококачественным хондропротектором. Он мощно стимулирует процесс восстановления хряща, влияет на обмен веществ в хрящевой ткани, предотвращает ее разрушение, тем самым улучшая функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

Для достижения лучшего результата рекомендуем комплексное использование **«Глюкозамин-хондроитинового комплекса»** и **геля «Универсальный ГХК»**.

Гель «Универсальный ГХК» отвечает за хорошую подвижность суставов, снижение до минимума болевого синдрома и оказание противоотечного действия.



Спрашивайте в аптеках города.
Уточните возможные противопоказания.
Не является лекарственным средством.

ЗАО «Фармакор», г. Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67
Сан. эпид. 77.99 20.919 Б.000901.06.04 от 02.06 2004. ТУ 64-19-162-92
ОГРН 1067847136131
ФАРМАКОР®

НАДЕЖНОЕ РЕШЕНИЕ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ!

Спросите у мужчины, какого заболевания он боится сильнее всего, и почти наверняка ответом будет простатит. Это неудивительно. Простатит не только причиняет массу неудобств весьма болезненными симптомами, но и вторгается в святая святых представителя сильного пола – его интимную жизнь. Для мужчины нет страшнее беды, чем неудачи в постели, причинами которых часто является доброкачественная гиперплазия предстательной железы, то есть простатит.

Справиться с простатитом поможет эффективный российский препарат – **Цезаримин**. Он останавливает неконтролируемое деление клеток простаты, снимая воспаление и вызывая гибель поврежденных клеток. Важнейшая особенность **Цезаримина** – отсутствие в его составе гормональных веществ, которые вызывают побочные эффекты и разрушают общий гормональный фон организма. Препарат содержит активные вещества растительного происхождения, благодаря которым он устраняет затруднения мочеиспускания, ослабляет болевой синдром, снимает воспаление, восстанавливает эрекцию. **Цезаримин** легко переносится и не образует опасных сочетаний с другими препаратами. Это позволяет назначать его в комплексе с другими средствами терапии при аденоме предстательной железы.

Получить анонимную консультацию можно по телефону **в Москве (495) 645-75-45** и по бесплатной горячей линии **для регионов 8-800-555-01-35**

БАД. Не является лекарством свид. № 77.99.23.3.У.716.2.08

ООО "Союз-мед", ОГРН 1087746755425
107045, г. Москва, Ананьевский пер., д.5, корп.4

СЕКРЕТ МОЕЙ МОЛОДОСТИ

Милые подруги! Хочу поделиться своим секретом. После 40 лет кожа стала быстро стареть. Никакие кремы не помогали. Знакомый врач посоветовал очистить организм с помощью сорбента Полисорб, который выводит токсины и шлаки, замедляет процессы старения. Я так и сделала. Результат – потрясающий! Кожа стала гладкой и ровной, цвет лица улучшился. Теперь каждые 3 месяца очищаюсь Полисорбом, и многие стали замечать, что выгляжу я теперь моложе своих сверстниц.

Елена Чащина, г. Екатеринбург

Комментирует врач-дерматолог Ирина Степанченко.

– Советую всем следовать примеру Елены. Ведь здоровье, красота и молодость неразделимы, а здоровье – это, в первую очередь, гигиена. Все мы привыкли регулярно принимать душ, чистить зубы, мыть руки. И наши внутренние органы не исключение! Их нужно очищать с помощью сорбентов.

Именно таким лекарством и является Полисорб. Это безопасное и эффективное природное средство на основе кремния. Взвесь Полисорба, распределяясь по слизистой кишечника, устраняет из кровеносного русла различные токсические вещества и нежелательные продукты обмена. При устранении токсинов из крови уменьшается их количество во всех внутренних органах и замедляются процессы старения.

Стоит заметить, что Полисорб – это не только профилактическая мера, но и эффективное лекарство, которое быстро помогает при диарее, отравлениях, аллергии. Поэтому рекомендую всем, кто заботится о здоровье, включить Полисорб в список самых необходимых средств своей домашней аптечки.

Имеются противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Проконсультируйтесь с врачом. Рег. уд. № МЗ РФ № 001140/01-100908

ОПЕРАЦИЯ ПРОТИВОПОКАЗАНА

После операции 26 ноября 2008 года (кесарево сечение) развился метроэндометрит и свищ в матке. Текут кровь и гной. Врачи не хотят оперировать из-за сердечной и почечной недостаточности. Ребенку 3 месяца. Помогите, пожалуйста, если кто вылечился от этих заболеваний без операции!

Адрес: Белохоновой Евгении, 195274, г. Санкт-Петербург, пр. Культуры, д. 17, кв. 109

ПОМОГИТЕ БРАТУ!

Откликнитесь, если кто имеет опыт лечения пролежней у людей с травмами позвоночника.

Адрес: Нечаеву Николаю Васильевичу, 618383, Пермский край, г. Кизел, ул. Клубная, д. 41, кв. 4. Тел.: 8(34255)5-20-721 (дом.), 8-922-102-37-78, 8-950-45-999-21 (сот.)

ОПУХОЛЬ НА ЛЕГКОМ

Мужу 49 лет, у него обнаружили опухоль на левом легком. Если кто знает, как справиться с этой бедой, очень прошу, откликнитесь! Жду ваших писем, будьте здоровы!

Адрес: Васильеаой Ольге Федороане, 192012, г. Санкт-Петербург, ул. Бабушкина, д. 131, корп. 3, ка. 42

РЕБЕНОК СЛАБЕЕТ

Пишу вам с надеждой. Внучке моей всего 2 года и 2 месяца, из них 8 месяцев она болеет. Сначала не могли поставить диагноз, девочка все время кашляла, а потом сдали анализ крови на хламидии. Оказалось, у нее респираторный хламидиоз в запущенной форме. Прошли курс лечения антибиотиками – результатов никаких. Врач не знает, что делать дальше, говорит: «Ждите, пока не откашляется». Сколько же ждать? Может быть, кто-то сталкивался с подобным? Откликнитесь! Ребенок слабеет, теряет вес, а мы в панике.

Адрес: Аториной А.М., 241047, г. Брянск, ул. Фосфоритная, д. 15, кв. 58

У СЫНА ТУБЕРКУЛЕЗ

Люди добрые, помогите спасти сына! У него туберкулез. Продержали его в больнице 3 месяца, а улучшений нет. У сына обнаружен какой-то вирус, на который не действуют ни одни таблетки. Врачи не знают, как его лечить. Предлагают лечиться самим народными средствами. Может быть, кто-то поделится опытом, знаниями? Буду молиться за этих людей и день и ночь.

Адрес: Волобуевой О.А., 445004, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Толстого, д. 10, ка. 25

ОЧЕНЬ БОЮСЬ ОПЕРАЦИИ

Я пенсионерка, 71 год. Два года назад перенесла операцию по гинекологии (онкология). Перед этим года 4 назад выскочила на лице папиллома с 10-копеечную монетку, и по всему телу маленькие на ножке папилломы. А еще на печени в верхней доле справа киста. Люди добрые, прошу, помогите советом, рецептом! Предлагают операцию, а я очень боюсь, так как в последний раз очень тяжело выходила из наркоза. Храни Господь вас и ваших близких!

Адрес: Поляковой Нине Иосифоане, 194354, г. Санкт-Петербург, ул. Сикейроса, д. 7, корп. 1, кв. 291

ВЕРЮ В НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Мой диагноз железисто-кистозная гиперплазия эндометрия. Мне 52 года, назначили гормональное лечение, а через полгода – операция по удалению матки, так как рак не спит. Но я очень верю, что мне помогут народные рецепты.

Адрес: Горской Т.В., 440064, г. Пенза, ул. Ладожская, д. 139, кв. 257

КАК ВОССТАНОВИТЬ КРОВЬ?

Внуку 9 лет, у него упали тромбоциты, врачи диагностируют даже хроническое заболевание – тромбоцитопения, причина неизвестна. Это все случилось так внезапно! Был веселый, бойкий мальчик, ходил в секции. В в январе появилась сыпь, как звездочки. Дочка с ним все время по больницам. Стали лечить: таблетки, уколы – немного поднялись тромбоциты. Готовили ребенка на выписку – и опять все сначала. Врачи объясняют, что он перенес какой-то вирус, и ослаб иммунитет. До этого наш внук ничем серьезным не болел. Только простуда, как и у всех детей. Добрые люди, помогите! Может, есть какие-то народные средства, чтобы восстановить кровь, поднять тромбоциты? Очень надеемся на вас.

Адрес: Гундаровой Т.В., 426065, Удмуртия, г. Ижеаск, ул. Петрова, д. 16, ка. 103

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИТИЛИГО?

Помогите, пожалуйста, рецептами, советами! Мне 32 года, болею второй год, у меня витилиго.

Зинаида, тел. (сот.) 8-927-744-31-68

ХРОНИЧЕСКАЯ ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Люди добрые, спасите моего сына, ему всего 22 года! Он с одной почкой, и та плохо работает. Диагноз хроническая почечная недостаточность. Очень надеюсь на ваши советы. Дай Бог вам здоровья, низкий поклон!

Адрес: Панжиной Ольге Александровне, 620027, г. Екатеринбург, ул. Некрасова, д. 16, кв. 52

КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА

Люди добрые, молодая красивая женщина заболела красной волчанкой. Говорят, стресс повлиял или еще что-то. Помогите ей излечиться, у нее трое детей!

Адрес: Гащук Алле, 225520, Беларусь, Брестская обл., Столинский рн, п. Речица, Микрорайон, д. 16, ка. 10

МУЧАЕТ РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Кто знает действенный метод избавления от рожи на ноге? Если кто-то действительно сам излечился, очень прошу откликнуться и помочь советом. Мне 80 лет, рожа у меня на ноге уже несколько лет. Сильно мучает, не нахожу места. Сильно опухла, красная. Курс лечения прошла.

Адрес: Седых Вараара Васильевне, 305025, г. Курск, Магистральный проезд, д. 21, кв. 14

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Помогите вылечить эрозию шейки матки! После родов ставила спираль, через 5 лет, как полагается, сходила в больницу, удалила ее. Теперь не могу забеременеть, и беспокоят выделения. Пожалуйста, помогите.

Адрес: Казанцевой Наталье, 659323, Алтайский край, г. Бийск, ул. Красильникоаа, д. 275

БЕЛЬМО ПОСЛЕ ОЖОГА

Мне 45 лет, у меня бельмо на правом глазу уже 13 лет. Был ожог, капля от сварки попала в глаз. Никуда не обращался после этого с неделю – думал, ничего страшного, но через неделю попал на операцию, полглаза гноя. Мне сказали, чтобы через месяц после вы-

писки снова приехал в больницу, но так вышло, что я не смог приехать, и вот с этим бельмом до сих пор. Может, кто-то из вас знает, как убрать это бельмо без операции? И еще у меня сильно потеют ноги, даже когда замерзнут, а мази помогают только на время. Буду очень признателен за ваши советы.

Адрес: Гаранину Геннадию Юрьевичу, 422585, Татарстан, г. Казань, Верхне-Услонский р-н, с. Уланово, ул. Заозерная, д. 38

МИОМА И ПОРОК СЕРДЦА

К вам обращается несчастная женщина, которая болеет миомой матки и пороком сердца. Кардиолог запрещает мне делать операцию, а гинеколог требует, чтобы я срочно удаляла миому. Я обращаюсь к вам с надеждой, что, может, в вашем архиве есть народный метод лечения миомы. Если такой рецепт у вас есть, то пришлите мне его, пожалуйста.

Адрес: Балдан Раисе К., 668330, Республика Тыва, Чеди-Хольский район, с. Хову-Аксы, ул. Первомайская, д. 19, кв. 2

ОДОЛЕЛА БЕССОННИЦА

Сыну 43 года, его замучила бессонница, перестал спать совсем. Ни таблетки, ни настойки – ничего не помогает. Он уже исхудал, не рад ничему и никому, и мы страдаем вместе с ним. Сын – очень добрый и благородный человек. Чем ему помочь? Будем рады доброму совету.

Адрес: Володиной Анне Михайловне, 241029, г. Брянск, Московский пр., д. 24, кв. 57

МИОМА И АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ СИНУСИТ

Мне 32 года, вот уже 3 года, как одна ноздря не дышит. Диагноз аллергический синусит. Меня уже по-всякому лечили, но не помогло. Бывает, совсем нечем дышать, ночью стала очень плохо спать. Подскажите, пожалуйста, как справиться с такой проблемой. Еще у меня обнаружили миому матки. Кто знает, как избавиться от нее народными средствами? Очень прошу, напишите мне, пожалуйста. Хочется обойтись без операции. Буду ждать ответа.

Адрес: Гурьяновой Галине, 644069, г. Омск, ул. 20 лет РККА, д. 208, кв. 60

КИСТЫ НА ПОЧКАХ

На УЗИ обнаружили множественные кисты на обеих почках. Мне 70 лет. Прошу откликнуться тех, кто испытал подобное и может посоветовать народные способы лечения.

Адрес: Шпаковой Лилии Григорьевне, 210032, Беларусь, г. Витебск, пр. Победы, д. 21, корп. 2, кв. 34

ПРОПАЛО ОБОНЯНИЕ

После простуды, насморка у меня пропало обоняние. Лечился у врача, но ничего не помогло. Мне 68 лет. Если у кого была подобная ситуация, пожалуйста, посоветуйте, что делать, как лечиться.

Адрес: Иванову Виктору Ильичу, 446071, г. Самара, Волжский пр., д. 39а, кв. 7

ГЕПАТИТ В И С

Со мной случилась беда. В 63 года у меня обнаружили гепатит В и С. Врач меня ругает, что я прихожу в больницу, так как говорят, что это заболевание не лечится. У меня болит мочевой пузырь, когда наполняется, и во влагалище жжение. Нет больше сил. Если кто вылечил эти болезни, помогите!

Адрес: Панасенко Р.Т., 350913, г. Краснодар, ст. Елизаветинская, ул. Майская, 109

У МУЖА ВИТИЛИГО

Мужу 28 лет, уже 6 лет болеет витилиго. Замкнулся в себе, не появляется на людях. Умоляю, откликнитесь те, кто страдает таким же заболеванием, помогите, пожалуйста!

Адрес: Мингуловой А.А., 423450, Татарстан, г. Альметьевск, ул. Шевченко, д. 64, кв. 23

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Сейчас мне 63 года, в 2003 году перенесла геморрагический инсульт, парализовало правую сторону. После инсульта сразу стала кружиться голова, кружится и до сих пор. У кого было такое, напишите, как с этим справиться, очень прошу.

Адрес: Кондратьевой Валентине Ивановне, 355042, г. Ставрополь, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 40-3, кв. 151. Тел. 72-84-41

УМИРАЮ ОТ СТРАХА

С тех пор как муж погиб, у меня в левом боку в районе толстого кишечника что-то тянет, давит – в общем, дискомфорт. И с каждым годом все сильнее. Вес 120 кг при росте 156, болячек много, но все терпимо, кроме одной: газы не отходят иногда по 5-6 дней, потом стул со слизью. Болит и желудок, отрыжка. Когда-то ставили спазматический колит, а сейчас не могу решиться на колоноскопию, умираю от страха. Под наркозом ее не делают, да и врачей опытных нет. Очень прошу откликнуться тех, кто сталкивался с такой проблемой. Может, есть где-то врач от Бога, я бы приехала. Мне 56 лет, но очень хочется еще на белый свет посмотреть и порадоваться. Будьте здоровы!

Адрес: Апанович Н.И., 347380, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Степная, д. 169, кв. 35

ОБМЕНЯЕМСЯ РЕЦЕПТАМИ!

Кто знает средства от бронхита? Вышлите, пожалуйста, рецепт смс-сообщением. Также нужны рецепты от запоров, слабительные салаты. Пробовал лечебный салат из вареной свеклы, чернослива, сметаны и сока лимона, а потом еще водичку, в которой варил свеклу, выпил. Классно! Только слишком сладко. Кому одиноко, я могу вас поддержать.

Василий, тел. для смс: 8-912-212-25-57, 8-912-272-16-36

КТО ВЫЛЕЧИЛ КАТАРАКТУ?

Очень прошу откликнуться на мою просьбу всех, кто болел и вылечился от катаракты. У меня ее обнаружили недавно. Сказали, что нужно закапывать глаза до самой смерти, а иначе не вылечишься. Пришлите мне, пожалуйста, хороший рецепт.

Адрес: Петрову Анатолию Ильичу, 188850, Ленинградская обл., Выборгский р-н, п/о Победа, ул. Мира, д. 3, кв. 47

БЕДА С УШАМИ

Напишите, пожалуйста, те, кто избавился народными средствами от непрекращающегося, изматывающего шума в ушах. Болею 10 лет, в последние 2 года болезнь стала прогрессировать. У меня хронический левосторонний гнойный острый отит и неврит. Барабанной перепонки почти нет в левом ухе, слух потерян на 90%, из уха постоянно течет. В правом ухе небольшая дыра, и тоже слух садится. Но больше всего беспокоит левое ухо. Что делать, не знаю. Уже не помогают никакие лекарства. Шум постоянно усиливается, не прекращается ни на минуту. Бесконечно чищу ухо, капаю лекарства, но улучшения нет. Пожалуйста, помогите!

Адрес: Игнатовой З.М., 633010, г. Бердск, ул. Ленина, д. 85, кв. 42. Тел. +7-960-787-06-48

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ АЛЛЕРГИЮ?

Перед новым 2007 годом подхватил от сладостей аллергию, лежал в больнице. Конечно, не вылечили. Просто сказали придерживаться диеты и забыть все сладкое. Мне 53 года, всю жизнь в Арктике. Может, кто знает лечение травами, натуральными мазями и может их выслать? А то в нашей аптеке мало что есть по этой линии. Хоть бы найти череду сушеную! Желаю всем крепкого здоровья. Когда мы вместе, нам болезни нипочем.

Адрес: Андрею Георгиевичу, 678400, Республика Саха (Якутия), п. Тикси, ул. Ленинская, д. 27, кв. 41

КИСТА БЕККЕРА

В феврале прошлого года мне поставили диагноз киста Беккера левой конечности. Но когда я задала вопрос, как лечиться, мне ответили, что болезнь не лечится, а операцию делать рано. Эти слова прозвучали как приговор. Очень прошу вашей помощи, люди добрые! Я уверена, что кто-то мне обязательно поможет. Кто излечился от этого недуга, как с ним бороться? Храни вас Бог!

Адрес: Минаевой Валентине Алекс., 353354, Краснодарский край, Крымский р-н, п. Фадеево, ул. Мира, д. 4. Тел. 8-918-417-62-46

ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ

Мне 22 года, уже 2 года хожу по больницам. Очень частые головокружения, головные боли, шум в ушах, в глазах постоянно черные «мошки», бывает дрожь в руках и такое ощущение, что то же самое происходит с каждой клеточкой тела. Общая слабость, перепады настроения. Диагноз ставят вегетососудистая дистония. Выписывают таблетки, уколы, капельницы, но мне ничего не помогает. Поэтому я обращаюсь к вам и очень прошу написать мне, если кому-то при таком заболевании стало хотя бы немного легче. Только денег на дорогое лечение у меня нет. Понимаю, что не нужно впадать в отчаяние, но иногда возникает мысль: неужели это на всю жизнь? Ведь у меня маленькая дочка, хочется жить для нее и радоваться жизни.

Адрес: Анищенко Наталье И., 396700, Воронежская обл., Кантемировский р-н, с. Митрофановка, ул. Железнодорожная, д. 7, кв. 2

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Обращаемся к добрым людям с просьбой помочь нашей беде. Моему брату 61 год, и вот уже 4 года у него страшная болезнь Паркинсона. Тяжело видеть, как стремительно захватывает этот недуг человека и он буквально разрушается на глазах. Можно ли вылечить эту болезнь и как?

Адрес: Пригоровской Э.А., 140032, Московская область, Люберецкий район, г. Малаховка, ул. Рельсовая, д. 17, кв. 3

У СЫНА МИОПАТИЯ

Сыну 16 лет, полтора года назад ему поставили диагноз миопатия Эрба. Медикаментозное лечение результатов не дало. Я знаю, что болезнь неизлечимая, но может, найдутся люди, которые помогут и нам. Очень прошу откликнуться тех, кто знаком с этим диагнозом и может помочь моему сыну.

Адрес: Виноградовой Любови Михайловне, 157138, Костромская область, Чухломский район, п/о Белово, д. Засухино

7 ЛЕТ С ГИПОТИРЕОЗОМ

Помогите, если знаете рецепт от болезни щитовидной железы – гипотиреоза. После смерти мужа 7 лет назад заболела, 4 года лечилась. Лечение закончилось, а гормоны повышены, худоба, пульс 110. Посоветуйте, пожалуйста, как полечиться народными средствами. Больше надеяться не на что.

Адрес: Митрофановой Ларисе, 197706, г. Санкт-Петербург, Сестрорецк, ул. Токарева, д. 7, кв. 42

ГАСТРИТ И ГРЫЖА ПИЩЕВОДА

Откликнитесь, пожалуйста, те, кто вылечился от атрофического гастрита и грыжи пищевода. Мне 45 лет, болею более 5 лет. Ничего не помогает. Может, кто знает народное средство? Помогите советом!

Адрес: Крутовой Наталье Ивановне, Калининградская обл., г. Черняховск, ул. Комсомольская, д. 12, кв. 52

БОЛЕЗНЬ СУСТАВОВ И КАТАРАКТА

У мамы заболевание тазобедренных суставов и катаракта на обоих глазах. Болезни прогрессируют, врачи предлагают операцию. Поделитесь рецептами, помогите советом, если кто вылечился от таких заболеваний! Маме 70 лет. Очень прошу вашей помощи.

Адрес: Щербицкой Ольге Владимировне, 211956, Беларусь, Витебская обл., Миорский р-н, п/о Язно, д. Пучковские

ПОДВОДЯТ ПОЧКИ

Кто подскажет, как лечить хронический пиелонефрит, хроническую почечную недостаточность? Еще жидкость в сердечной сумке. Мне 62 года, инвалид 2-й группы. Очень прошу помочь.

Адрес: Кузьминой Антониде Ильиничне, 676456, Амурская обл., г. Свободный, ул. Почтамтская, д. 50, кв. 54

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8(495)974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №6 (165)
Выходит 2 раза в месяц с октября 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 11.03.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 692 000 экз.
Заказ № ТД-783 Цена свободная

09013
4 607038 590259